

# やることチャレンジ

## 1. 背景

Pep Up「やることチャレンジ」を実施し、生活習慣の改善の動機づけを目的とし、下記のとおり実施する。

## 2. 事業内容

Pep Up「やることチャレンジ」にて、自身でチャレンジコースを選択（複数選択可）し、実施期間中に 20 日以上実施し記録を入力したら 500Pep ポイントを付与する。（複数選択の場合は合計日数で 20 日以上）

## 3. 実施期間

令和 6 年 9 月 2 日（月）～令和 6 年 9 月 30 日（月）

## 4. チャレンジコース

チャレンジコース	カテゴリー
1. kickake®(キッカケ)オンライン健康動画を見る (Pep Up に掲載)	他
2. ストレッチをする	運動
3. ラジオ体操をする	
4. 筋力トレーニングをする	
5. 寝る前にスマホは見ない	睡眠
6. 就寝時間を決め規則正しい生活リズムにする	
7. 朝ごはんを食べる	食事
8. 間食は 1 日 1 回までにする	
9. アルコールは 1 杯（1 缶）までにする	飲酒
10. 1 日 3 回以上歯磨きする	歯磨き

※期間途中のコース変更（追加）可能。

## 5. 対象者

Pep Up 登録者

## 6. 参加方法

Pep Up「健保からのお知らせ」または当該バナーからエントリー。

※実施期間中でもエントリーできます。

## 7. 記録入力締切

令和 6 年 10 月 7 日（月）午後 23 時 59 分まで

## 8. ポイント獲得条件

実施期間中に選択した“チャレンジコース”の合計日数において 20 日以上実施し記録を入力した者に 500Pep ポイントを付与。

※1日に複数のチャレンジコースを達成の場合でも達成日数は1日としてカウントされます。

※複数のチャレンジコースの合計達成日数が 20 日以上でも達成となります。

例①…朝ごはんを食べる×15日＋ラジオ体操をする×5日＝20日→500P

例②…筋力トレーニングをする×20日＝20日→500P

## 9. ポイント付与日

令和 6 年 11 月中 ※ただし、ポイント付与時に当組合の資格を有するものに限る。