

## 2023年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

1. 参加対象者 当健康保険組合の被保険者
2. 実施期間 2023年10月1日(日)～11月30日(木) ※ウォーキングは10/1～10/31

## 3. コース内容

## (1) チャレンジコース (2コース選択)

コース	達成	付与ポイント	付与期間
朝食を食べる	50日	400	2ヶ月
野菜を1日1食以上食べる	50日	400	2ヶ月
就寝2時間前の食事制限	50日	400	2ヶ月
毎食後歯磨きをする	50日	400	2ヶ月
睡眠を6時間以上とる	50日	400	2ヶ月
ラジオ体操をする	50日	400	2ヶ月
ストレッチをする	50日	400	2ヶ月
階段を使う	50日	400	2ヶ月
1日30分以上運動をする	50日	400	2ヶ月

## (2) 基本コース

コース	達成	付与ポイント	付与期間
ウォーキング	平均1万歩	600	1ヶ月
	平均7千歩	400	1ヶ月
体重記録	1日	8	毎日
血圧記録	1日	8	毎日

※ウォーキングは10/1～10/31の1ヶ月間の実施

※体重・血圧記録の付与ポイントは、年間得々コースの1ポイントが含まれる

## 4. 実施方法

## (1) PepUp 登録・ログイン (別紙「PepUp 登録方法」参照)

※登録には「本人確認コード」と「メールアドレス」必須

- ①パソコンやスマートフォンでPepUpにアクセスする。<https://pepup.life/signup>
- ②メールアドレスとパスワードを登録する。  
パスワード：8文字以上の英数字で、数字、大文字、小文字を全て含むもの
- ③登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスしてアドレス確認を終了する。
- ④本人確認画面が表示されたら、「PepUp 登録案内通知」に記載された「本人確認用コード」と、生年月日を入力する。

## (2) 健康チャレンジコース参加・記録 (別紙「チャレンジコース参加・記録方法」参照)

- ①PepUpにアクセスしチャレンジコースの参加登録を行う

参加する > 健康チャレンジ案内バナー > 「参加する」をクリック

・チャレンジコース「参加」登録：9月10日(日)～

- ・チャレンジコースはいくつでも挑戦できます(ポイント付与は上限2コース分800ポイント)
- ・ウォーキングと体重記録・血圧記録は、コースとは別に数値の記録のみで参加が可能

- ②日々の取り組みを記録する

チャレンジコース： 参加する > 健康チャレンジ案内バナー > 健康チャレンジ画面  
達成したコースにをする

ウォーキング：歩数は手入力またはアプリを使用した自動反映で記録する

体重・血圧記録：数値を記録入力する

## (3) 達成ポイント付与

- ①結果に応じて達成ポイントが付与される

## 2023年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

### 5. ポイント

有効期限

- ・ポイントの有効期間は付与から3年間とする
- ・退職または当組合の被保険者でなくなった場合は、90日後に失効とする（※任意継続の場合は継続とする）

### 6. 表彰

登録率アップ幅上位3事業所

2023年6月30日と2023年11月30日の登録率を比較し、アップ幅上位3事業所を表彰する。

※但し、11月30日時点で登録率30%以上かつ登録人数50人以上、本年度春のキャンペーンと前年度の表彰事業所は除く

#### (参考) 年間得々コース

年間を通じ、毎日の取り組みも実施していますのでご活用ください。

内容	達成条件	付与ポイント	付与期間
ウォーキング (ふれんど ウォーク)	1日1万歩	3	毎日
	1日8千歩	2	毎日
	1日5千歩	1	毎日
体重記録	体重記録	1	毎日
血圧記録	血圧記録	1	毎日

※ウォーキングは、PepUp が主催する「ふれんどウォーク」に参加し、前日の歩数に応じて「シャベル」を獲得（1～3個）して「ほりほり」することでポイント付与

以 上