

J F E 健保 チャレンジ活動について

J F E 健保では健康管理ツールPep Upを利用し、『J F E 健保チャレンジ活動』を開催しています。年間を通じて様々なチャレンジを開催しておりますので、是非ご参加ください！

チャレンジ活動	開催期間	開催内容
ウォーキングチャレンジ (1回目)	4月～5月	毎日歩数を記録し、達成条件をクリアするとポイントがもらえます。日々のウォーキングで健康とポイントをゲットしてください！
健康クイズチャレンジ	8月	健康に関するクイズに答えてヘルスリテラシーを高めましょう！各項目正解ごとにポイントがもらえます！
ウォーキングチャレンジ (2回目) + 体重測定チャレンジ	11月	毎日歩数を記録し、達成条件をクリアするとポイントがもらえます。また、体重測定チャレンジも同時開催！コツコツ記録することで活動の成果も確認しつつ、更なる健康と、ポイントゲットを目指しましょう♪
やることチャレンジ	1～2月	毎日やることをクリックするだけの簡単なチャレンジです。達成条件をクリアするとポイントがもらえます。毎日クリックし、日々の生活習慣を意識してみてください。

※チャレンジ内容は変更になる場合があります。詳細は都度ホームページ、Pep Up 等でお知らせいたします。

※Pep Up をご利用いただけるのは、被保険者と被扶養配偶者の方です。

※各チャレンジへの参加にはPep Upへの登録が必要です。