



「やることチャレンジ」概要

2023年度

やることチャレンジ概要

1月より新たに「やることチャレンジ」を実施します！

所定の条件を達成された方には最大600ポイントをプレゼントします♪
エントリーの上、是非ご参加ください！

(事前エントリーは不要ですが、エントリー時期により条件の達成ができない場合がございます)



▶チャレンジ期間：2024年1月4日(木)～2月2日(金)

※記録の遡り入力は10日前まで可能

※入力締切日：2月12日(月)

▶チャレンジ方法：ご自身がチャレンジしたい、改善したいコースを3つ以上選択し、
チャレンジ期間中に実行します。

指定したコースの内容がクリア出来たらスタンプラリーのように
「☆」を記録するだけ！



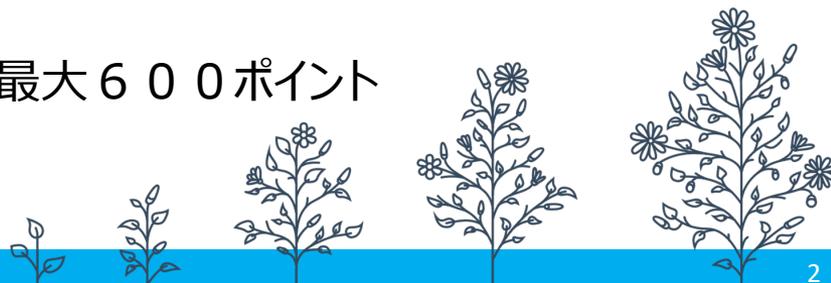
▶必須参加コース数：3コース以上

▶達成条件：各コース**21**日以上(70%以上)で達成

▶達成ポイント：1コース達成ごとに200ポイント 最大600ポイント

※ポイント取得には開催期間中及びポイント付与時に

JFE健保の資格を有している必要があります



やることチャレンジの流れ

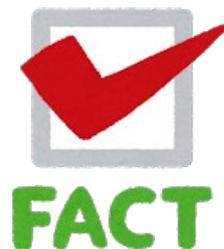
チャレンジ
期間

結果表示
期間

参加宣言ページで
参加宣言する

取り組んだことに
チェックを入れる

取り組み
結果を見る



目標達成!

チャレンジページへの導線

PC



トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

スマートフォン



トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

Pep Upアプリ



キャンペーン一覧ページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

①まずは参加宣言しよう♪

チャレンジは「**参加する**」ボタンを押して意思表示をしてからスタートします。
コースを3つ以上選択し、デザインを選びます。
告知期間中は開始までカウントダウンでお知らせします♪

参加宣言ページ

表示するコースを選択します (3つ以上)

コースは参加期間中に変更できますが、達成条件は21日以上となります。

STEP 1
コースを選ぼう！
チャレンジするコースを3つ以上選んでください。(達成条件/途中で変更も可能です)

- コース名1 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 6日以上)
- コース名2 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 7日以上)
- コース名3 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 8日以上)
- コース名4 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 9日以上)
- コース名5 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 10日以上)
- コース名6 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 11日以上)
- コース名7 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 12日以上)
- コース名8 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 13日以上)
- コース名9 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 14日以上)
- コース名10 楽しい楽しい楽しい楽しい楽しい (達成条件: 15日以上)

STEP 2
ページのデザインを選ぼう！
チャレンジページのデザインを好きなカラーに変更できます。お好みのカラーを選んでください。(途中で変更可能です)

- デザイン
- ブルー
- グリーン
- パープル
- コーラル

STEP 3
Ready to Go!
チャレンジ期間満了から参加する機会、参加期間によっては達成条件を満たせない場合があります。ご了承ください。

参加するをクリック♪

デザインは変更できます

デザインを選択します

①まずは参加宣言しよう♪ 【補足】

チャレンジ開始までに、告知ページにて先に参加表明ができます！
告知ページで設定した項目は、すべてチャレンジ開始後に変更できます。

● コースの選択

チャレンジで選択できるコースが表示されます。
やりたいコースを選択して、チャレンジページに表示します。

表示するコースはチャレンジ開始後も変更できます。
ただし、達成条件は各コース21日以上必要です。

● デザインの選択

ページデザイン（色）をお好みで選択できます。
選んだデザインがチャレンジページへ反映されます。

デザインもチャレンジ開始後に変更できます。
ご自身の気分に合わせて変更してみましょう♪

● 参加宣言

告知ページでチャレンジへの参加が可能です。
参加ボタンを押すと、チャレンジの開始をお待ち
いただく旨のアナウンスが表示されます。



①まずは参加宣言しよう♪ 【補足】

コースを選択しましょう♪各コースの説明文を参考にご自身にあった毎日できる「やること」コースを選択しましょう。

コース説明文

(表示設定に表示)

食 表示する

毎日、朝食を食べましょう

朝食を摂ることで、脳が活性化され午前中の仕事がかどりますよ。

※寝る直前の「間食」や「夕食」は極力避けるようにしましょう。

コース説明文

(TIP  に表示)

食 ×

毎日、朝食を食べましょう

おすすめ朝食メニュー

パン派
食パンやロールパン（極力「菓子パン類」は避けましょう）、スクランブルエッグなどの卵料理にプラス、ヨーグルトや野菜サラダなどを一緒に食べるようにしましょう。

ごはん派
ご飯、具たくさんの味噌汁やスープ、卵焼きや焼き魚などにプラス、果物や野菜サラダなどを一緒に食べるようにしましょう。

②チャレンジ期間に記録しよう♪

取り組みを実行して**毎日**PepUpへ記録しましょう♪期間中意識して、毎日取り組むことで内容に関する意識の高まりを持続していきましょう。

キャンペーン期間中の記録は10日遡っての記録も可能です。

● キャンペーン名&開催時期

キャンペーン時期が表示されます

● ステータス別メッセージ

時期によって変化します

● 現在の参加者表示

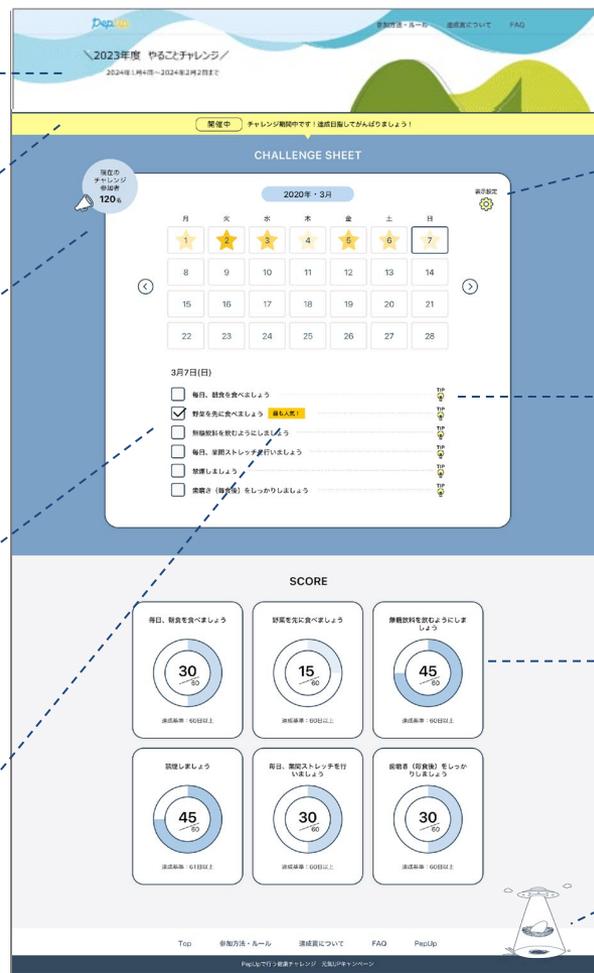
チャレンジに参加している人数を表示。
(参加宣言した人の合計人数)

● 今日の分の記録 (9ページ参照)

今日の分の記録はここで日付をクリックするだけ。カレンダー表示によってどれくらい実行が続いているかひと目でわかります。

● 人気のコース

もっとも記録の多いコースに「最も人気！」ラベルを表示します。



● 表示設定 (10ページ参照)

ユーザーが各コースの表示・非表示を設定できます。「毎日記録するから、チャレンジするコースだけを表示したい」を叶えます。また、ページの色変更もここから行えます。

● TIP (達成のコツ)

達成するためのコツや取り組みの解説などが記載されています。参考にしてコースを選択できます。

● 達成度ゲージ

達成基準に対してどれくらい記録が行われているかもわかります。

● 成長する卵

キャンペーン期間中、少しずつ卵が成長していきます。

②チャレンジ期間に記録しよう♪

実行したら1クリックするだけでスタンプGET！！
対応する「日々の記録 やること」にもチェックが入ります。

記録をする

The PC interface shows a calendar for March 2020. The days are numbered 1 to 28. Stars are placed on days 1 through 7. A callout bubble says "チェックが多いほど星の色が濃くなる!" (The more checks, the darker the star color!). Another callout bubble says "click" pointing to the star on day 7. A third callout bubble says "click" pointing to the right arrow of the calendar. A fourth callout bubble says "次月のカレンダーを表示" (Show the next month's calendar). Below the calendar, there is a list of tasks for 3月7日(日):

Task	Checked	TIP
毎日、朝食を食べましょう	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/> 野菜を先に食べましょう 最も人気!	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 無糖飲料を飲むようにしましょう	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 毎日、運動ストレッチを行いましょ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 禁煙しましょう	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 歯磨き(毎食後)をしっかりしましょ	<input type="checkbox"/>	

<PC>

The smartphone interface shows a calendar for March 2020. The days are numbered 6, 7, 8. Stars are placed on days 6 and 7. A callout bubble says "click" pointing to the star on day 7. A gear icon labeled "表示設定" (Display Settings) is visible. Below the calendar, there is a list of tasks for 3月7日(日):

Task	Checked	TIP
<input checked="" type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べましょう	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 野菜を先に食べましょう 最も人気!	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 歯磨き(毎食後)をしっかりしましょ	<input type="checkbox"/>	

<スマホ>

画面構成

- 一度に表示されるカレンダーの期間は1ヶ月（スマホは3日）
- 月の切り替えはスライドで行う
- カレンダーの日付を1回クリックまたはタップすることで日付が選択される
- 選択されている日付に対するコース（やること）がカレンダー下に表示される
- やることにチェックを入れたり外したりできる
- カレンダーの下に表示するコースは「表示設定（歯車アイコン）」でいつでも自由に設定できる

③チャレンジ期間中にデザインを変更してみよう♪

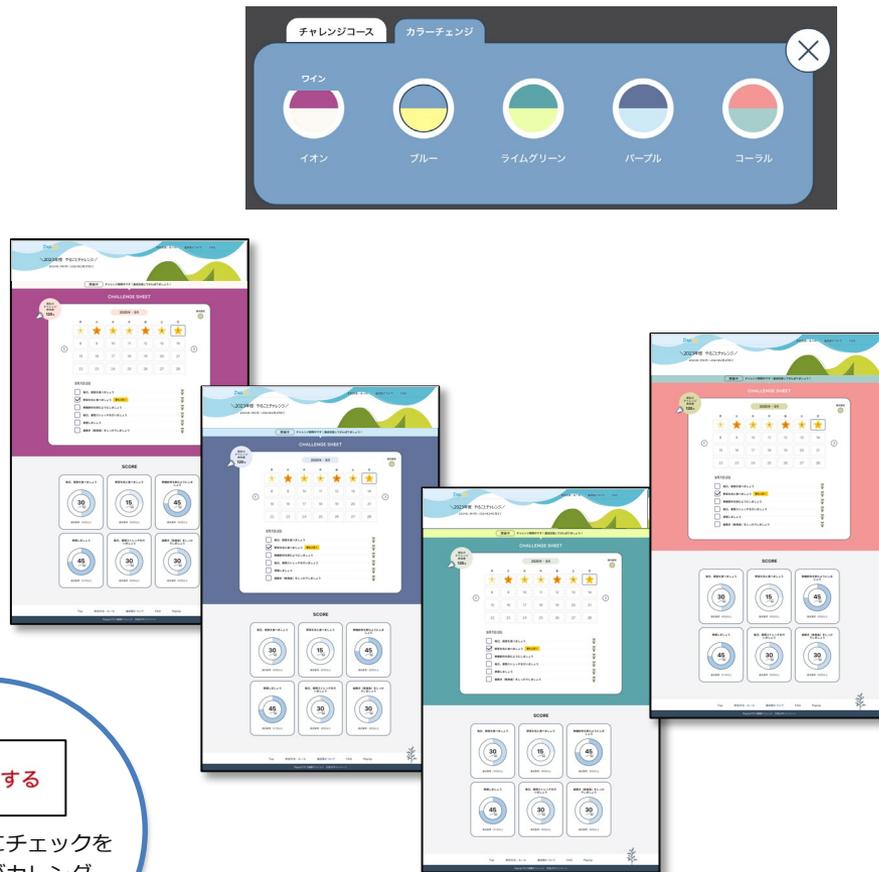
チャレンジ期間は表示設定からデザインを変更できます！

表示設定

選んだコースだけを表示、色も自由にチェンジ

コースごとに表示・非表示をいつでも設定でき、毎日自分が取り組もうと決めたコースだけを表示させることができます。

また、ページの色を変えることができるので、長いチャレンジ期間で気分を変えることができます。



カラーバリエーションは、ワイン、ブルー、ライムグリーン、パープル、コーラルの全5色

キャンペーン期間が終了すると・・・

入力締切日の翌日から達成条件をクリアしたコースに「ご褒美スタンプ」が記録されます！

●ご褒美スタンプ

100%達成した取り組みには花の「達成」スタンプを表示します。



●取り組み結果表示

達成条件をクリアしたかどうか、チャートを用いてわかりやすく伝えます。



●達成賞について

やることチャレンジの達成条件、ポイント付与日を掲載しております。



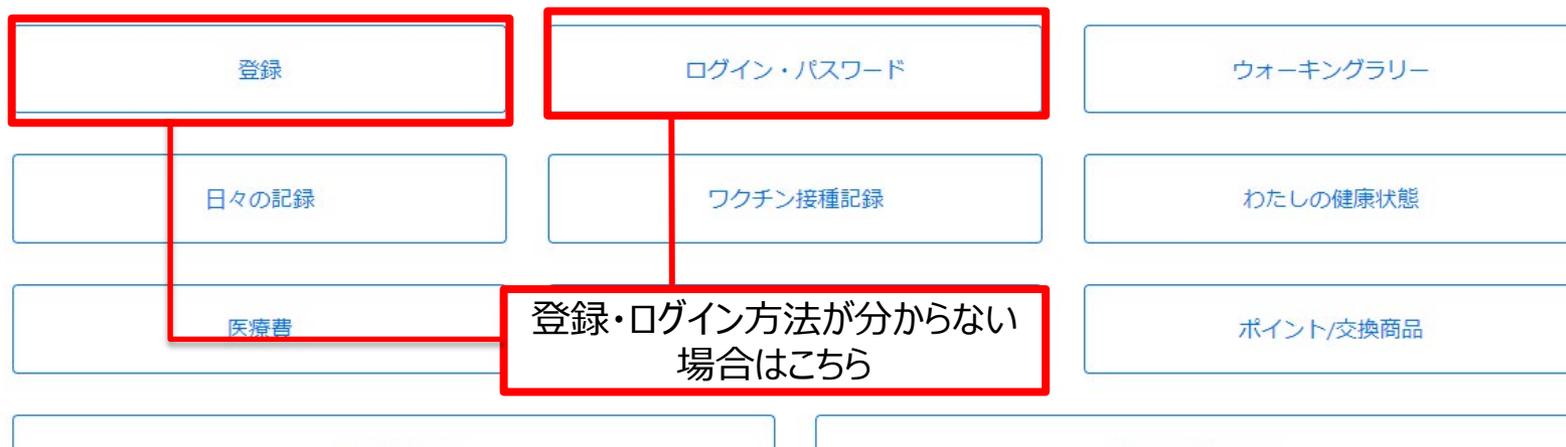
キャンペーン後も続けて取り組める、「日々の記録」との連動機能

設定した各コースの「やること」はPep Upの「日々の記録 やることリスト」機能と連動しており、キャンペーン終了後も同じ内容で取り組みを続けて記録していくこともできます。ぜひキャンペーンをきっかけとし、日々の習慣としていきましょう。

お問い合わせ

- PepUpの利用方法について・・・PepUpのよくある質問を参照してください

<https://support.pepup.life/hc/ja>



- その他健保事業について・・・健保HPまたは下記までお問合せ下さい

J F E 健康保険組合 健康開発室 ☎ 03-3597-3289 ✉ kenkai@jfe-kenpo.or.jp

<https://www.kenpo.gr.jp/jfekenpo/index.html>

PepUp
次回の
イベント
予定

イベント名	実施時期（予定）	付与ポイント数（予定）
ウォーキングチャレンジ（1回目）	5月（要事前エントリー）	1,000ポイント