



# 「やることチャレンジ」概要

2025年度

# やることチャレンジ概要

1月より「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：2026年1月5日（月）～2月3日（火）

※記録の遡り入力は10日前まで可能

※入力締切日：2月13日（金）

►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！

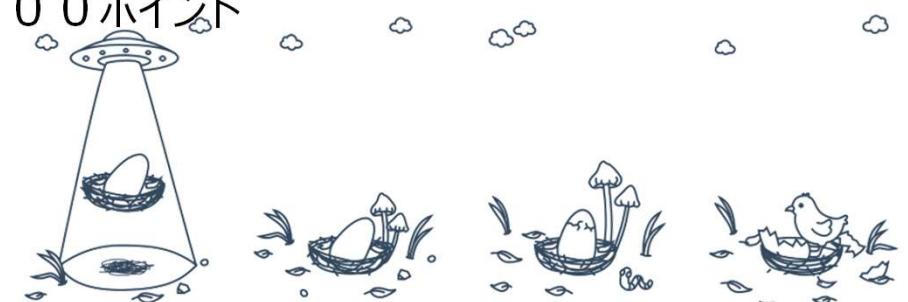
►必須参加コース数：3コース以上

►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



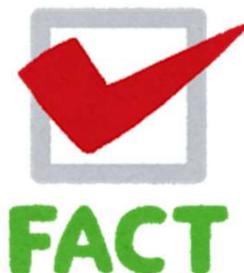
# やることチャレンジの流れ



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

結果表示  
期間



目標達成!

# チャレンジページへの導線

PC



# スマートフォン



Pep Upアプリ

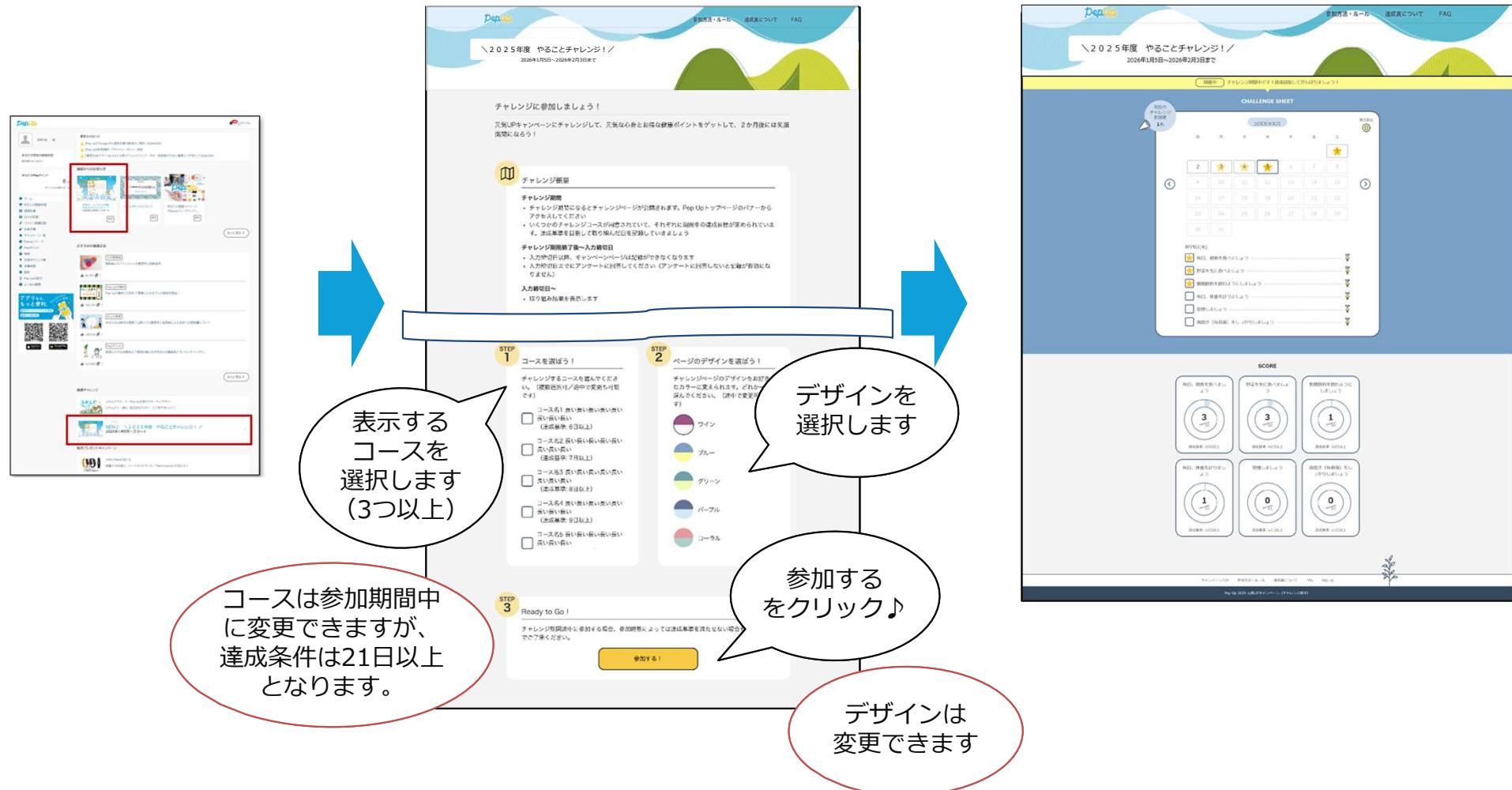


トップページの「健保からのお知らせ」及び「健康チャレンジ」枠にバナーを表示しています。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

# 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



# 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。

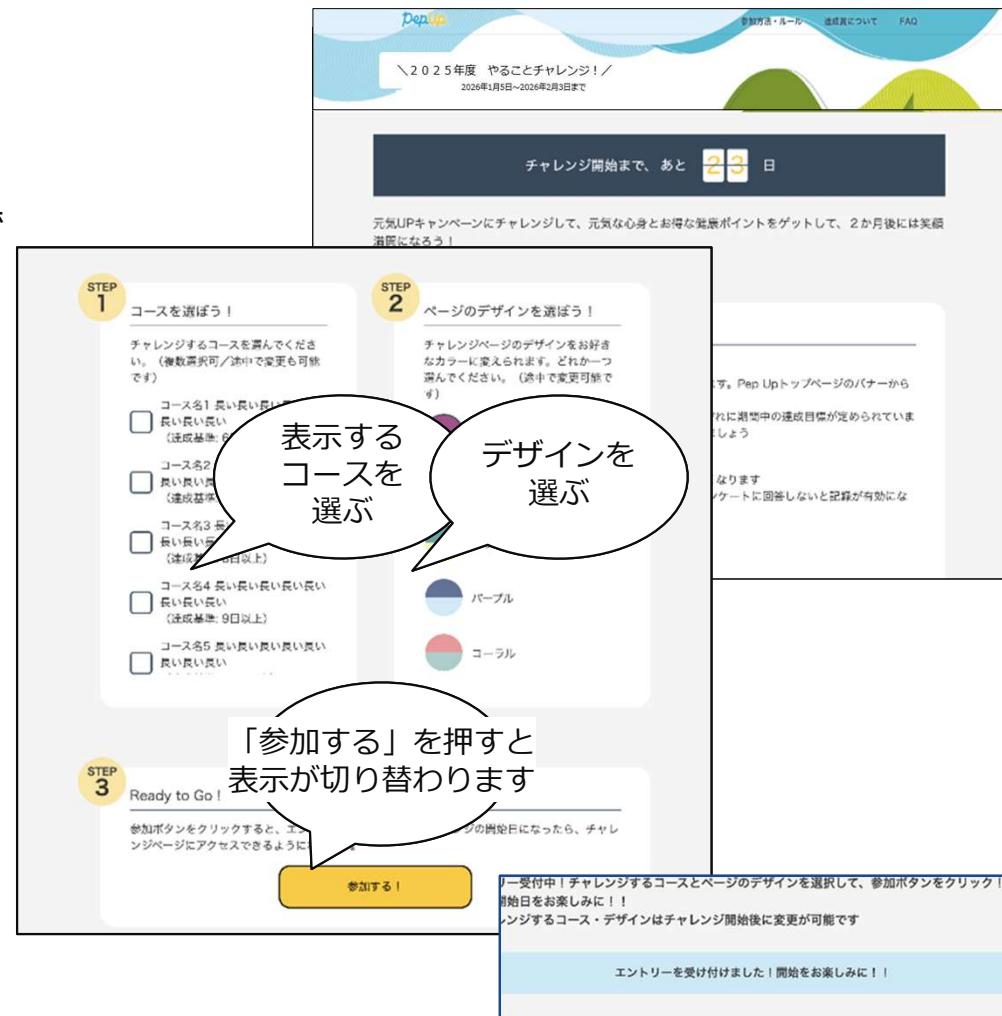
表示するコースはチャレンジ開始後も変更できます。ただし、達成条件は各コース21日以上必要です。

## ● 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  
いただけます。

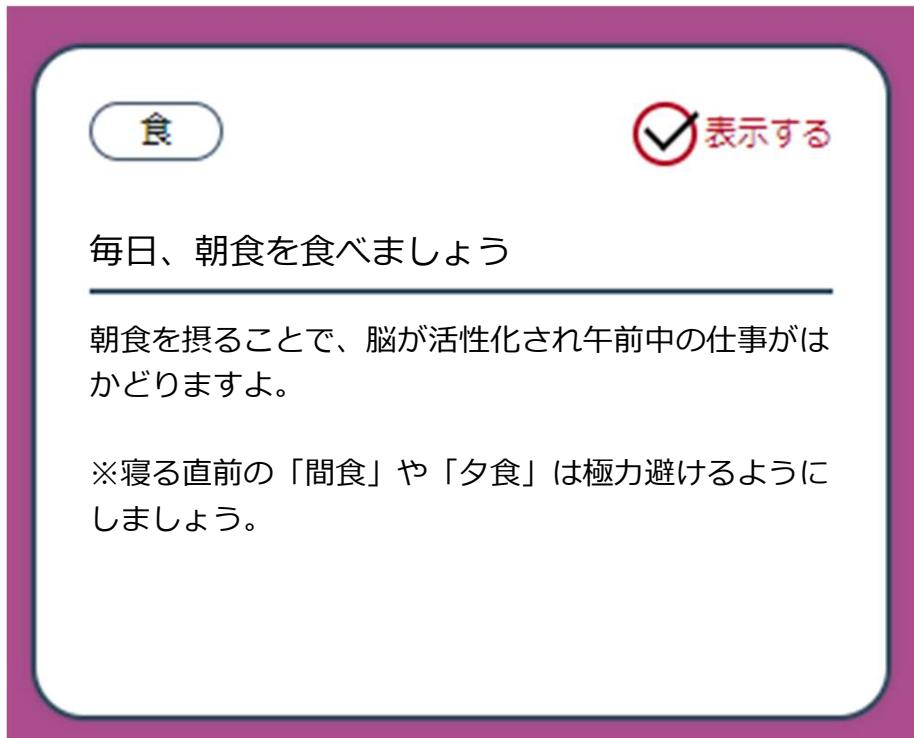


# ①まずは参加宣言しよう♪ 【補足】

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。

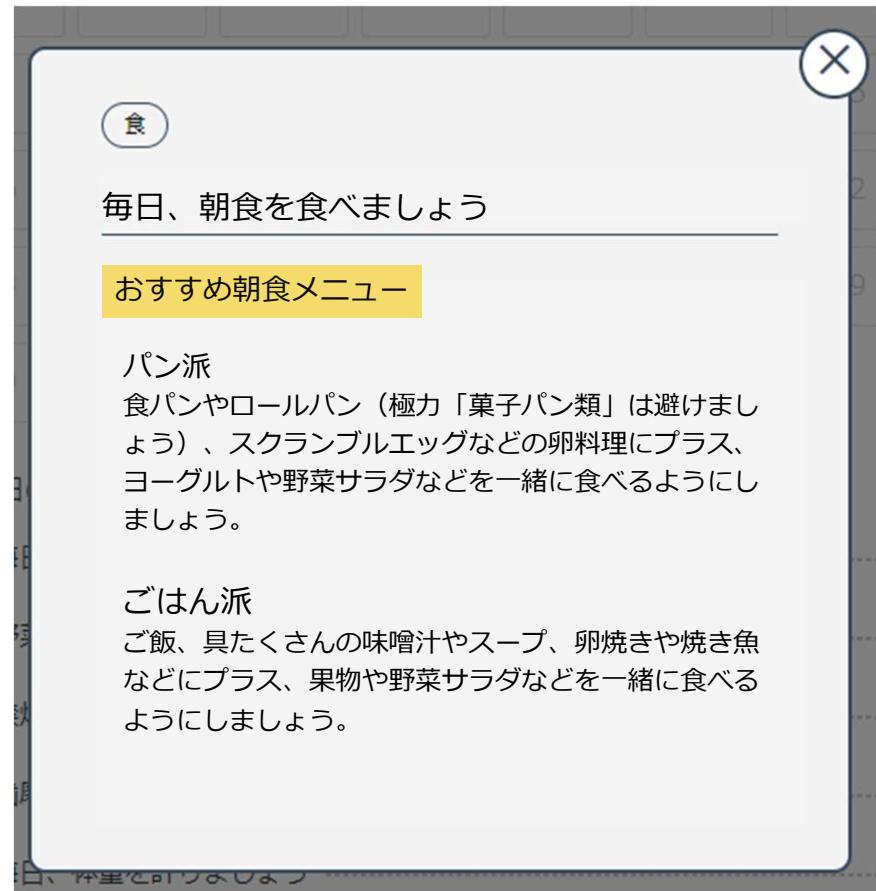
## コース説明文 (表示設定に表示)

例



## コース説明文 (TIP に表示)

例



## 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Pep Up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



<PC>



<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）がカレンダーアイコン下に表示される
- 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♪

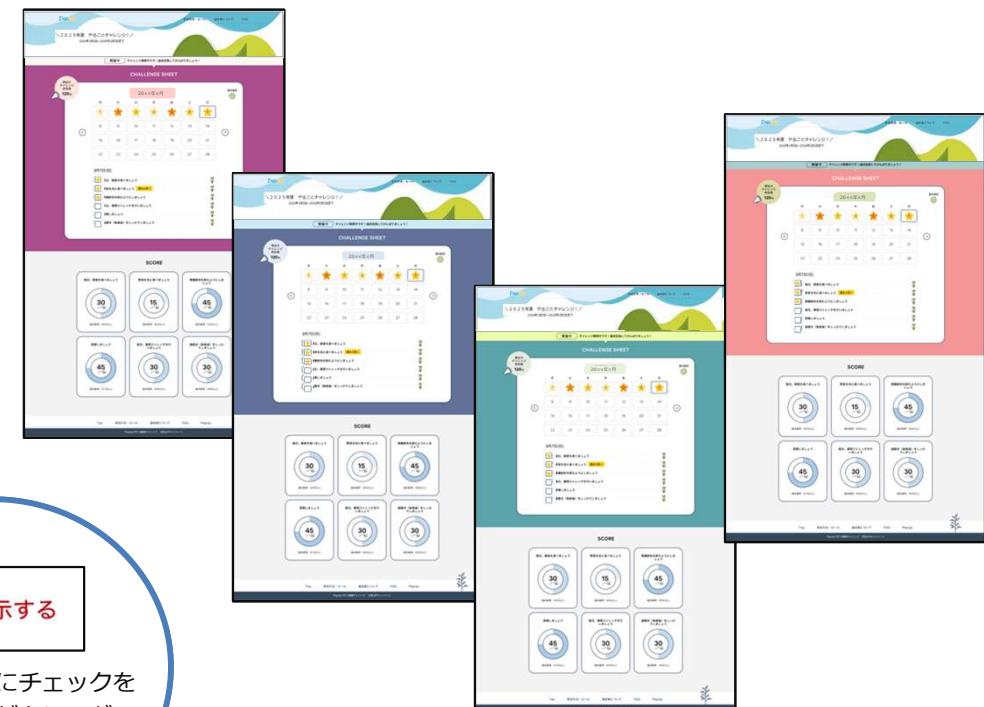
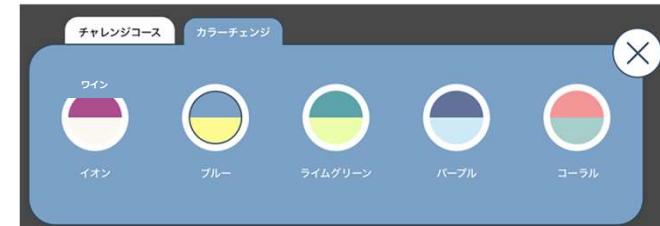
チャレンジ期間は表示設定からデザインを変更できます！

#### 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。



2025年度 やることチャレンジ／  
2026年1月5日～2026年2月28日まで

CHALLENGE CLOSED

達成賞

22種類のコースのうち、1つ以上のコースを達成した方に「達成賞」を進呈いたします。

達成賞

1コース：このチャレンジで何を達成するかは、チャレンジの内容によって異なります。チャレンジの内容によっては複数の賞が付与されることがあります。

達成賞の贈呈時期

達成賞はPep Upポイントを受け取ることができます。  
2月28日（火）付予定期

※健保の加入資格を喪失されている場合は付与されません。

ACHIEVEMENT

- 毎日、野菜を食べましょう
- 野菜を多く食べましょう
- 無糖飲料を飲むようにしましょう
- 就寝しましょう
- 毎日、普段ストレッチを行いましょう
- 普段より（野菜）をしっかり食べましょう

達成基準：60日以上

達成基準：60日以上

達成基準：60日以上

達成基準：60日以上

達成基準：60日以上

達成基準：60日以上

キャンペーンは終了しましたが、引き続きの生活習慣改善は「日々の記録 やること」で実践を記録することができます。

日々の記録へ

是非、ご活用ください！

Top 参加方法・ルール 達成賞について FAQ PepUp

PepUpやうるさいチャレンジ 先取りキャンペーン

## ●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。

達成賞について

22種類のコースのうち、1つ以上のコースを達成した方に「達成賞」を進呈いたします。

※達成賞は1人あたり1回までとなります。

達成賞

1コース：200ポイントを獲得いたします。  
賞金600ポイントを獲得いたします。  
ポイントの受け取り方法はお問い合わせください。

達成賞の贈呈時期

達成賞はPep Upポイントを受け取ることができます。  
2月28日（火）付予定期

※健保の加入資格を喪失されている場合は付与されません。

キャンペーンTOP 参加方法・ルール 達成賞について FAQ Pep Up

## ●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。

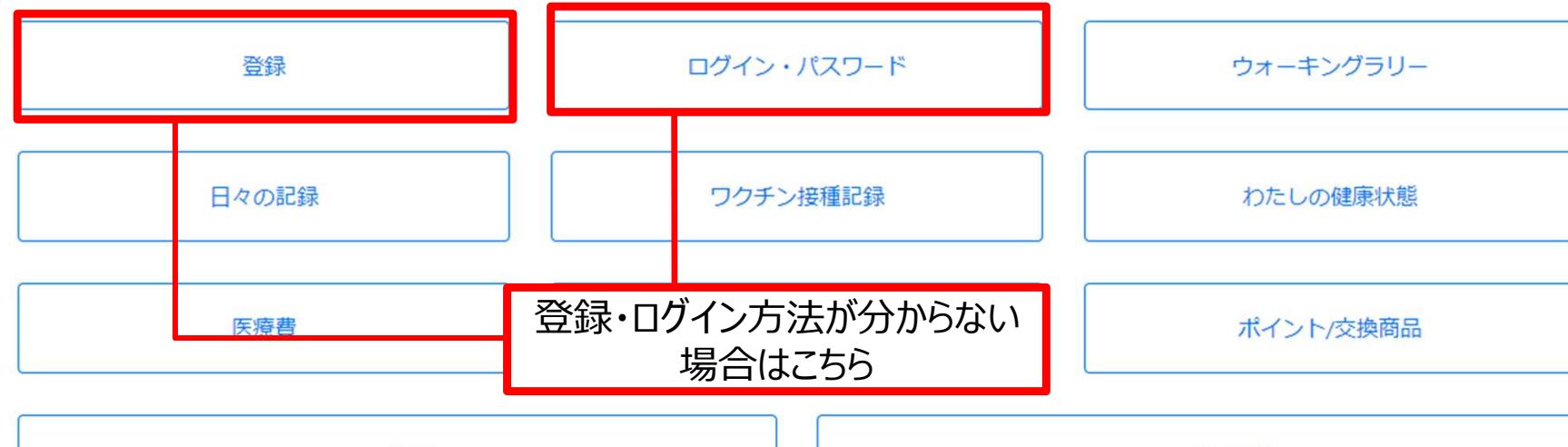
## キャンペーン後も続けて取り組める、「日々の記録」との連動機能

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

## ●Pep Upの利用方法について … Pep Up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>



Pep Up  
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