



# 「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

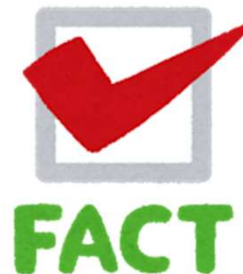
チャレンジ  
期間

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



## スマートフォン



## Pep Upアプリ

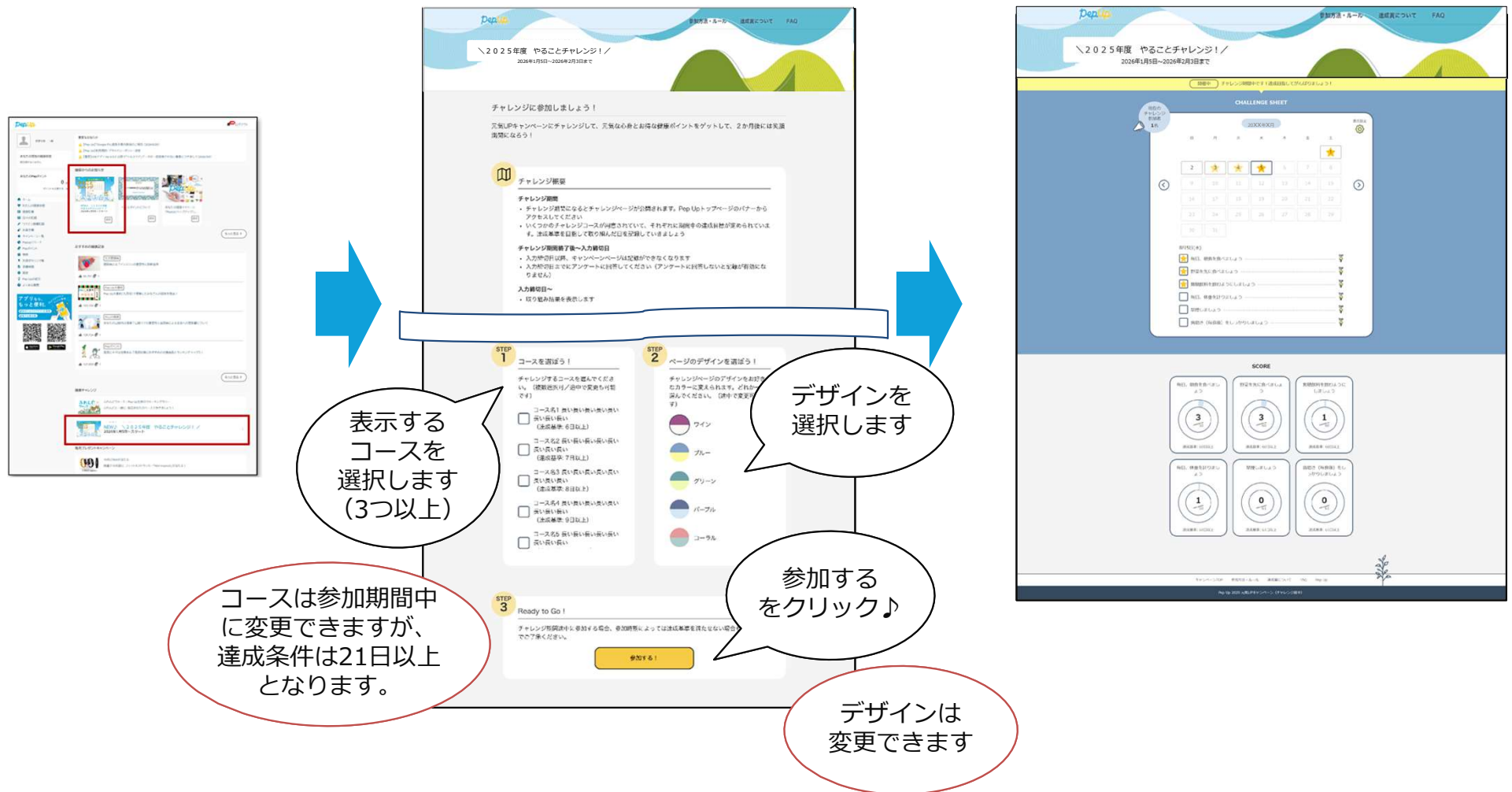


トップページの「健保からののお知らせ」及び「健康チャレンジ」枠にバナーを表示しています。  
アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

# 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  
いただく旨のアナウンスが表示されます。

The screenshot shows the challenge registration interface. At the top, it says '2025年度 やることチャレンジ！' and '2026年1月5日～2026年2月3日まで'. Below this, a dark bar indicates 'チャレンジ開始まで、あと 23 日'. The main content area is divided into three steps:

- STEP 1 コースを選ぼう！**  
Instruction: 'チャレンジするコースを選んでください。（複数選択可/途中で変更も可能です）'  
List of courses with checkboxes:
  - コース名1 長い長い長い長い（達成基準: 6日）
  - コース名2 長い長い長い長い（達成基準: 7日）
  - コース名3 長い長い長い長い（達成基準: 8日以上）
  - コース名4 長い長い長い長い長い（達成基準: 9日以上）
  - コース名5 長い長い長い長い長い長い（達成基準: 10日以上）
- STEP 2 ページのデザインを選ぼう！**  
Instruction: 'チャレンジページのデザインをお好きなカラーに変えられます。どれか一つ選んでください。（途中で変更も可能です）'  
Color selection buttons: パープル (Purple), コーラル (Coral).
- STEP 3 Ready to Go!**  
Instruction: '参加ボタンをクリックすると、チャレンジページにアクセスできるようにします。チャレンジの開始日になったら、チャレンジページでスタートします。'

Annotations with speech bubbles:

- Over STEP 1: '表示するコースを選ぶ' (Select the course to display)
- Over STEP 2: 'デザインを選ぶ' (Select the design)
- Over STEP 3: '「参加する」を押すと表示が切り替わります' (Pressing '参加する' will switch the display)

At the bottom, a yellow button says '参加する！' (Join!). Below it, a blue box contains the text: '一受付中！チャレンジするコースとページのデザインを選択して、参加ボタンをクリック！開始日をお楽しみに！！' and 'チャレンジするコース・デザインはチャレンジ開始後に変更が可能です'.

At the very bottom, a light blue box says: 'エントリーを受け付けました！開始をお楽しみに！！' (We have accepted your entry! Please look forward to the start!).



# 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

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)

例

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**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♪

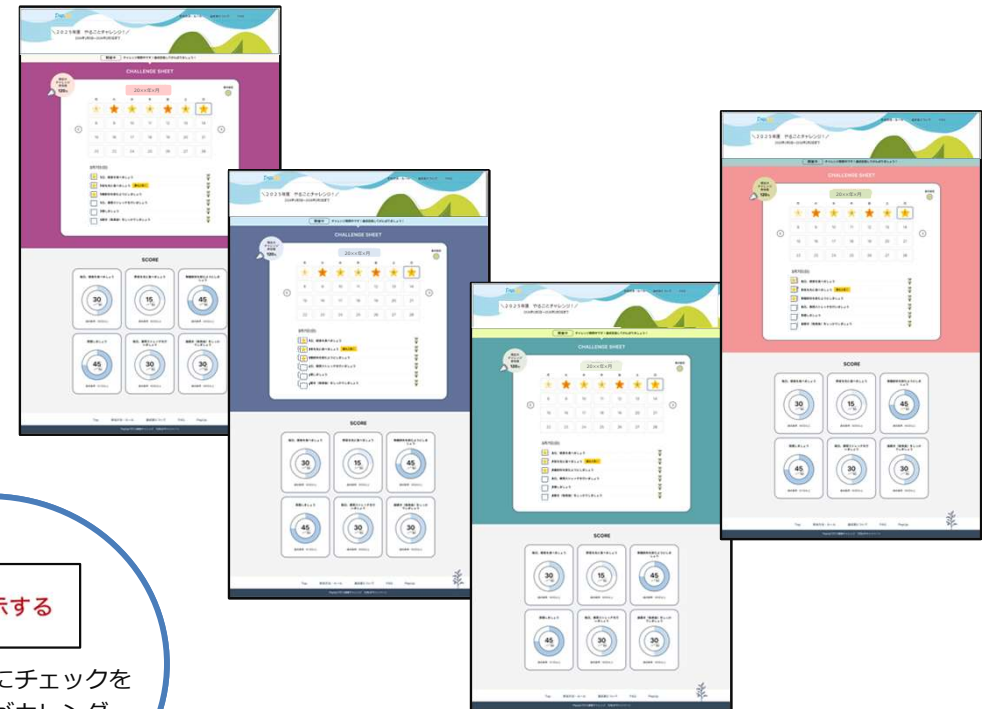
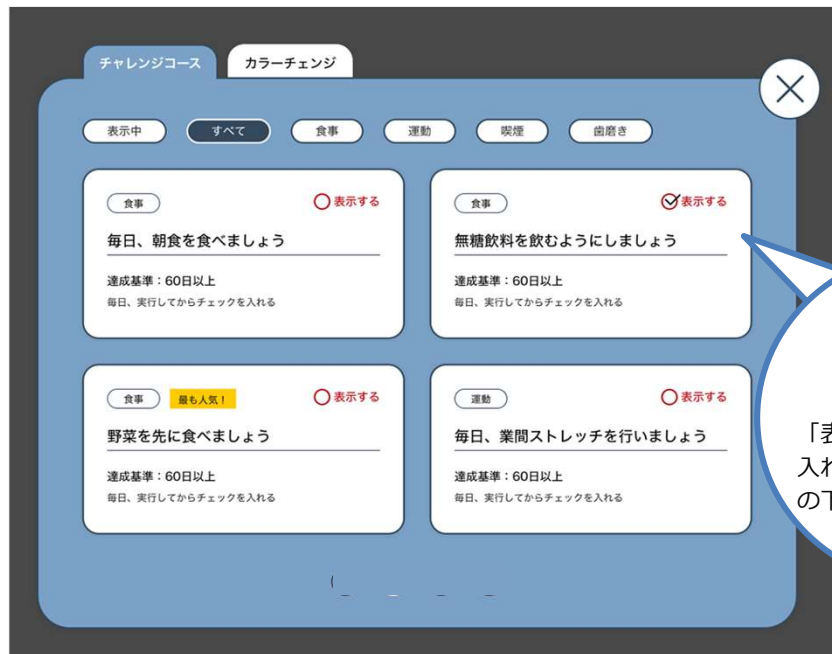
チャレンジ期間は表示設定からデザインを変更できます！

#### 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。



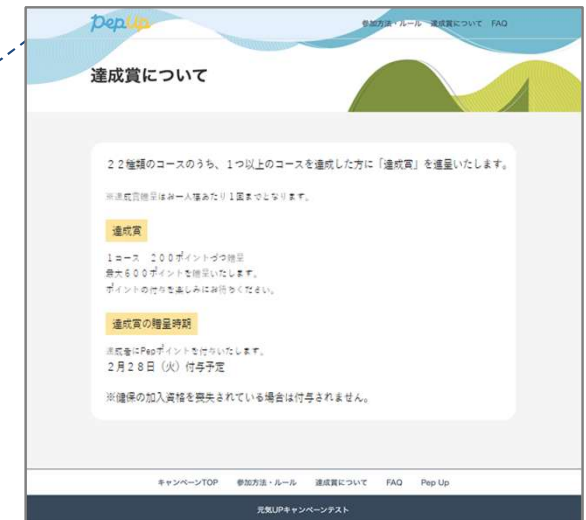
## ●取り組み結果表示

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

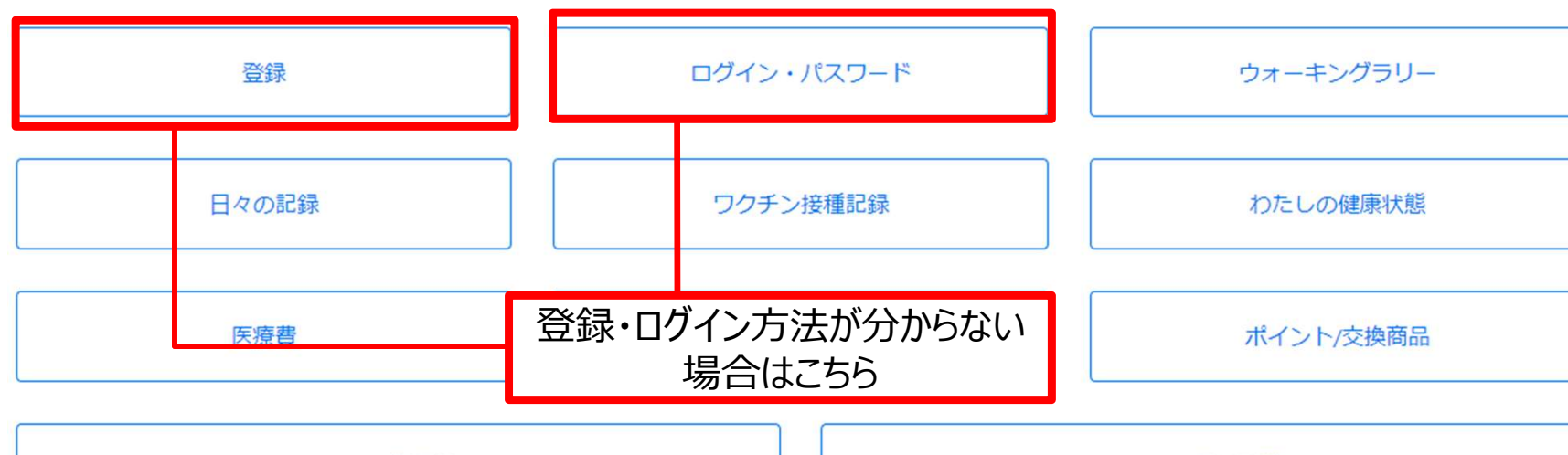
設定した各コースの「やること」はPep Upの「日々の記録 やることリスト」機能と連動しており、キャンペーン終了後も同じ内容で取り組みを続けて記録していくこともできます。ぜひキャンペーンをきっかけとし、日々の習慣としていきましょう。

# お問い合わせ

## ●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