

秋の健康チャレンジ

= 開催期間 =

ペップアップ
PepUp.

10/1 ~ 10/31

続けてわかる

記録して変わる

できたら★を付ける

日	月	火	水	木	金	土
			1★	2★	3★	4★
5★	6★	7★	8★	9★	10★	11★
12★	13★	14★	15★	16★	17★	18★
19★	20★	21★	22★	23★	24★	25★
26★	27★	28★	29	30	31	

上記カレンダーはサンプルです。

- ★ ごはんは普通盛り・おかわりしない
- ★ 運動をする（自分で目標設定する）
- ★ 1日1回はゆっくり丁寧に歯を磨く
- ★ アルコールを減らす
- ★ 【喫煙者限定】たばこは吸わない

TIP
TIP
TIP
TIP
TIP

達成で
最大

- ①左記コードよりPep Upへログイン！
（メールアドレス変更等はこちらをご覧ください）
- ②Pep Up内キャンペーン一覧より参加！
※登録メールに9/15詳細を配信予定！

500 Pepポイント GET!!

達成した方の中から
抽選でプレゼント!

fitbit

Inspire3 30名



Pep Upに
連携できる!

オムロン体重計
HBF-228T-SW 30名



Fitbitと体重計のカラー、カフェカードのデザインは選べません

終了後のアンケートで応募ください。

カフェカード

1500円分 200名

CAFE COFFEE



カード画像はサンプルです

【KOBELCO2023 秋の健康チャレンジ活動 実施要項】

項目	内容
対象者	被保険者（任意継続者は対象外）
必須 参加	2023年9月15日～ Pep Up「秋の健康チャレンジ」イベントサイトにある 参加する！ をクリック ・ポイント獲得するためには、10月12日までに参加してください。
チャレンジ期間 と達成条件	2023年10月1日～10月31日 ・10月1日からの記録画面に5コースすべてが表示されます。 ・できたコースにチェック（☆）を入れてください。 ・20日以上記録できたコースにポイントが付与されます。 ・1コース達成：250ポイント ・2コース以上達成：500ポイント
コース内容	①ごはんを普通盛りに・おかわりしない ②運動をする（自分で目標を設定する） ③1日1回はゆっくり丁寧に歯を磨く ④【毎日2杯以上飲酒習慣がある方】アルコールを減らす ⑤【喫煙者限定】タバコを吸わない
注意点	・入力は過去7日分まで可 ・複数コースに取り組んでいる場合、進捗（SCORE）を確認してください。 ・アンケートが期間終了後に表示されますが、 <u>回答されなくてもポイントは付与されます。</u> ・達成された方の中から抽選で賞品が当たります！アンケートで希望を回答ください。

今回から参加時の
コース選択はありません
のでご注意ください。