

## 夏バテ対策！ 私のちょい活 実施要項

項目	内容
対象者	被保険者(従業員)のみ
申込期間	2025年6月16日 ～ (申し込みは開催期間内でも可)
実施期間	2025年7月1日 ～ 7月31日 (入力締切：8月7日)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pep Upの「夏バテ対策 私のちょい活のバナー」から「参加する」をクリックする。7月1日に画面が表示</li> <li>▶ 5つのコースから2つ以上選び、実行できた日にチェックを(★)入力【コース】</li> <li>①目が覚めたら日光を取り入れる</li> <li>②自分なりのリラックス法（睡眠儀式）をおこなう</li> <li>③寝る前にストレッチをする</li> <li>④寝る前にスマホを見ない</li> <li>⑤勤務前に朝食を食べる</li> </ul>
達成条件とポイント	<p>31日中<b>25日以上で達成</b></p> <p>1コース達成で250ポイント 2コース達成で500ポイント 3コース以上達成されても上限500ポイントとなります</p> <p><b>達成者はさらに年度末に素敵なプレゼントがあたるかも！？</b></p>
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 「参加する」を押下しエントリーを行う</li> <li>▶ さかのぼり入力 7日</li> <li>▶ 達成するためには7月7日までにエントリーをお勧めします。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 達成ポイントはアンケートの回答有無にかかわらず付与します。</li> </ul>

[Pep Up](#)  
[ログインはこちら](#)