

## 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（従業員）のみ ※任意継続者は対象外
申込期間	2025年9月16日 ～（申し込みは実施期間内でも可）
実施期間	2025年10月1日 ～ 10月31日（入力締切：11月7日）
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pep Upの「秋の健康チャレンジ活動」のバナーから「参加する」をクリックする。10月1日に記録画面が表示。</li> <li>▶ 2つのコースに取り組み、実行できた日にそれぞれチェック(★)を入力</li> </ul> <p>【コース】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①□□モ予防コース：筋トレを実施する（主に下半身の筋肉）</li> <li>②食事コース：1日1回以上は、よく噛んでゆっくり食べる</li> </ul>
達成条件とポイント	<p>31日中<b>20日以上で達成</b>            1コース達成で<b>500ポイント</b>            2コース達成で<b>1000ポイント</b>  <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10月12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>▶ <b>アンケートに回答された方には追加で10ポイント付与！</b>                （10月15日までの参加者に限る）                10月下旬にアンケート表示予定                アンケートに回答されなくても達成条件を満たした方には達成ポイントが付与されます</li> <li>▶ 海外居住者の方はご利用をお控えください。（Pep Upは国内の法律に基づいて構築されており、海外居住者は各国の個人情報の取り扱いが異なります。）</li> </ul>

**Pep Up**  
ログインはこちら