

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	2026年6月16日 ～（申し込みは開催期間内でも可）
実施期間	2026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"> ▶ 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 ▶ コースを選び（複数可）、実行できた日にチェックを(★)入力 <p>【コース】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①こまめに水分を補給する （15分～30分に1回を目安に！） ②勤務前の食事をとる（休日は起床後に食事） ※勤務形態によっては、少量の軽食・補食が望ましい場合があります。 空腹を避け、体調に合わせた補給を心がけましょう。 ③良い睡眠をとるためにリラックス法を行う （例：読書・音楽・ストレッチ・アロマ 等）
達成条件とポイント	<p>31日中、各コース25日以上で達成</p> <ul style="list-style-type: none"> ①のコース達成で、+150ポイント ②のコース達成で、+350ポイント ③のコース達成で、+500ポイント <p>①～③のコース全て達成で、1000ポイント！ ポイントは8月末に付与予定</p>
注意点	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「参加する」を押下しエントリーを行う ▶ さかのぼり入力 7日 ▶ 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。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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。