



## やることチャレンジ概要

毎日スタンプをもらう夏休みの  
「ラジオ体操カード」のように  
楽しみながら取り組むイベント



### 「やることチャレンジ」の目指すもの

健康への取り組みに「日々触れ継続して行うこと」がいつしか習慣化へとつながることを目指します。

### 続けるためには、簡単であること、楽しいこと

達成条件である「記録」は、1クリックするだけ。簡単な動作で行えます。  
また、スタンプをもらうちょっとしたトキメキで、毎日アクセスして記録する意欲を高めます。



## やることチャレンジ概要

内容 3つの「やること」に取り組み、実行出来た項目を記録(クリック)してください

### やること その1 : 食事 **朝食を食べる**



朝食をとる事で脳が活性化され午前中の仕事が捗ります。  
また、日中の血糖値も安定し、隠れ糖尿といわれる「血糖値スパイク」も防げます。

### やること その2 : 運動 **ラジオ体操をする**



ラジオ体操は3分で行える全身運動です。馴染みのある音楽で始めてみませんか？（職場で行う日通体操等でも◎）

### やること その3 : 喫煙 **タバコを吸わない**



喫煙は予防可能な死亡リスクの最大要因です。  
禁煙できたらチェックをつけましょう。



各「やること」のTIP (達成するためのコツや取り組みの解説) を参考にチャレンジください (P.8)

## やることチャレンジ概要

- 参加条件** みんなの健康ナビ(Pep Up)にご登録いただいた被保険者の皆さま
- 参加方法** やることチャレンジのバナーより「参加する」ボタンをクリック  
(参加宣言：エントリー)してください。
- エントリー受付** 2024年3月25日～エントリー開始  
期間途中からでも参加は可能ですが開始時期により達成条件を満たせない場合があります。
- キャンペーン期間** 2024年4月1日～2024年4月30日(30日間)  
やることチャレンジ終了時まで被保険者である必要があります。
- 達成条件** 3つの「やること」全てが期間中それぞれ20日以上達成で達成賞
- 達成賞** 200ポイント進呈 (2024年6月～7月頃予定)

# チャレンジページへの導線

PC・スマホ・アプリ 各デバイスごとのバナー表示イメージ



キャンペーン一覧ページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。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。



キャンペーン一覧ページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。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。



トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。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。

## A. 告知ページ

告知期間

これから始まるキャンペーン情報の告知ページ。  
開始までの日数をカウントダウン表示します。  
チャレンジ開始前に「**参加する**」ボタンを押すことで事前に意思表示が出来ます。

### ● 表示期間

FROM : 2024年3月25日 (0:00)  
TO : 2024年3月31日 (23:59)

### ● 導線

トップページに表示される  
バナーから本ページに遷移



※イメージ

### ● カウントダウン表示

チャレンジ開始(2024年4月1日)  
までの日数を表示

### ● 参加宣言

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。



## B. 参加宣言ページ

告知期間～チャレンジ期間

チャレンジは「**参加する**」ボタンを押し参加意思表示をしてからスタートします。既に告知期間に参加宣言をしているユーザーは、後述のチャレンジページが表示され記録をスタートできます。



チャレンジ期間の途中から参加する場合、参加時期によっては達成基準を満たせない場合もありますのでご了承ください。



## C. チャレンジページ

チャレンジ期間

取り組みを実行して、毎日記録してください。  
継続して行うことで習慣化しましょう。

### ● キャンペーン開催時期

開催期間を表示。  
2024年4月1日～2024年4月30日

### ● ステータス別メッセージ

時期によってメッセージが変化します。

### ● 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

日付を選び、その日実行出来た項目の  
チェックボックス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  
出来ているかがひと目でわかります。



### ● 表示設定

ページの色変更が行えます。

### ● TIP (達成のコツ)

達成するためのコツや取り組みの解説  
を確認出来ます。

### ● 達成度ゲージ

達成基準に対してどれくらい記録が行わ  
れているか一目でわかります。

### ● 成長する画像

キャンペーン期間中、少しずつ成長して  
いく画像 (植物や卵/ランダムに表示)

※イメージ



## C. チャレンジページ 機能

チャレンジ期間

実行したら**1クリックするだけ**でスタンプGET。毎日の操作も簡単です。  
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を選択
- 選択されている日付に対する「やること」がカレンダー下に表示される
- 実行できた「やること」のチェックボックスをクリックする

※イメージ

## C. チャレンジページ 機能

チャレンジ期間

### 表示設定

#### 表示色を自由にチェンジ

ページの色を変えることができます。  
長いチャレンジ期間中、気分にあわせてお楽しみください。



※イメージ



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

## C. チャレンジページ 機能

### 記録をする

#### 記録をする

- カレンダーの日付をクリックまたはタップすると、カレンダーの下に「やること」が表示される。
- 「やること」にチェックを入れると、カレンダーにスタンプが表示される。同日複数チェックが入るとスタンプが重なり、重なりの数で濃淡が表現される（頑張った日がわかる）

#### 記録を削除する

- 削除したいチェックをクリックまたはタップするとチェックが外れて記録がなくなる。

#### 記録および削除できる範囲

- 過去の日付：遡り可能日数分（7日）
- 未来の日付：記録できない

#### 遡り期間を超えた日付をカレンダーで選択した際の振る舞い

- カレンダーで遡り期間を超えた日付を選択した際、入力エリアにおいてはチェックのONもOFFもできない。
- カレンダーで遡り期間を超えた日付を選択した際、入力エリアの日付の下に「入力可能期間を過ぎたため、入力・編集はできません」というメッセージが表示される。

#### キャンペーン期間終了後のアクセス

- カーソルは初期値としてカレンダーのTODAYの位置に置かれている。
- 期間終了後はカレンダー下の「やること」は表示されない。

## C. チャレンジページ 機能（一部変更あり）

### 記録をする

#### 「日々の記録 やること」への適用

- 記録をすると「日々の記録 やること」にも反映される（チェックが入った状態となる）
- 記録を削除すると、「日々の記録 やること」にも反映される（チェックが外れた状態となる）
- 連動は「記録および削除できる範囲」のみ適用とする

#### 「日々の記録 やること」における入力

- **チャレンジ期間中「日々の記録 やること」に入力しても、チャレンジページには反映されません。**  
必ずチャレンジページでの記録をお願いします。
- 遡り可能日数を超えた過去の分の記録または削除をした場合には反映されない

リリース内容： 2023年12月14日

■Pep Up日々の記録やること から やることチャレンジへのチェックの反映がされなくなります  
本リリースでPep Up日々の記録やること から やることチャレンジへの記録の反映がされなくなります。

※「やることチャレンジから Pep Up日々の記録」への記録には影響はありません、リリース後ははやることチャレンジから日々の記録への一方通行の反映になります。

## E. 参加方法・ルール

参加方法やルールはこちら  
質問が多い遡り可能日数や操作方法など、ご確認ください。

### おもな内容

- キャンペーンの進行について
- 達成とは
- 今日の記録をする
- 過去の日付の記録をする
- チャレンジする「やること」
- デザインを変える
- コースの豆知識を読む
- 達成すると、どんないいことがあるの？



※イメージ

## D. 結果表示ページ

結果表示

期間中の取り組み結果が入力締切日の翌日から表示されます。

### ● 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。



### ● 引き続きの実行について

チャレンジ期間は終了しますが、引き続き「日々の記録 やること」で記録を継続することが出来ます。



### ● 達成賞の進呈について

- ・ 達成賞の内容
- ・ 達成賞の付与予定日など

### ● 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表示します。

最後まで頑張りましょう♪

※イメージ

## やることチャレンジ概要

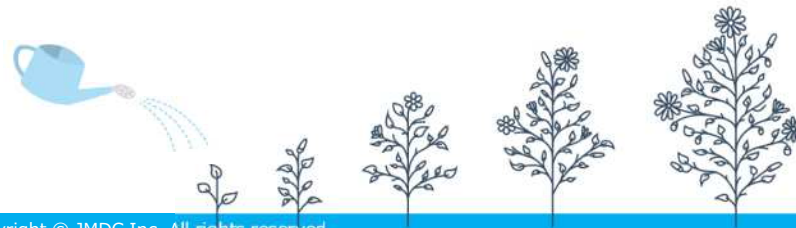
### 終わった後も続けて取り組みます

#### キャンペーン期間終了後も続けて取り組める、「日々の記録」

Pep Upの「日々の記録 やることリスト」は年間を通してお使いいただけます。  
キャンペーン期間終了後も継続して行うことが可能です。

#### 〈参考〉日々の記録 やることリストとは

食・運動・飲酒・喫煙・睡眠・歯磨きなど、生活習慣ごとに分類されている「日々の記録 やること」。その中からご自身で実行したい項目を選び、記録することで生活習慣のチェックリストとして健康づくりにご活用いただける機能です。





## 参考：日々の記録 やること(画面イメージ)

※イメージ

The screenshot displays a health management application interface. On the left, a sidebar lists navigation options: 'わたしの健康状態', '健康記事', '日々の記録' (highlighted with a red box), 'プロテック検体記録', 'お薬手帳', 'キャンペーン一覧', 'レシピ検索', 'Pepポイント', 'アクティビティ', '設定', and 'よくある質問'. The main area shows a dashboard with health metrics: '128/83 mmHg' (blood pressure), '114 歩' (steps), '64 拍/分' (heart rate), and '88.0 cm' (weight). Below the dashboard is a 'やることリスト' (ToDo List) section, also highlighted with a red box. A red arrow points from the '日々の記録' menu item to the 'やることリスト' section. The 'やることリスト' contains a list of tasks with checkboxes, such as '朝食を食べる', '肉は1日1食までにする', '減塩製品を利用する', etc. A green button labeled 'やることを追加する' is at the bottom of the list. To the right, a detailed view of the 'やることリスト' is shown, listing tasks with checkboxes and some are marked with green checkmarks. The tasks include: '朝食を食べる', '魚を1日1食以上食べる', '肉は1日1食までにする', '揚げ物を食べない', '減塩製品を利用する', 'ごはんを普通盛にする・おかわりしない', '糖とごはんをセットにしない', '菓子パンをやめる', '間食をやめる', '砂糖の入った飲み物を飲まない', '野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる', and '野菜から食べる'.

ラインナップ多数