



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。

日常の生活習慣における課題を「やること」として集中的に 意識して行うことで健康に良い生活習慣を目指します。

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。



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



やること その2:運動

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。 また体内時計がリセットされ体を目覚めさせてくれます。 食事は一日を通してバランスよく食べましょう。

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。個々の動作を 意識して行うことで心拍数増加・血流改善など優れた エクササイズになります。(職場で行うNX体操等でも可)

起床時間を決める

P

やること その3:睡眠

休日に寝だめをしていませんか?起床時間が乱れると 時差ボケのような状態になります。起床時間を決めて 規則正しい生活リズムを作りましょう。

<mark>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</mark>

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 2025年03月24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。

チャレンジ期間 2025年04月01日~2025年04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ことが必要です(任意継続被保険者を除く)。

達 成 条 件 3つの「やること」全てが期間中それぞれ20日以上達成していること ※今回はアンケート回答はありません

達 成 賞 200ポイント進呈 (2025年5月~6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

PC







Pep Upアプリ



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。

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。

A. 告知ページ

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。



B. 参加宣言ページ

※イメージ

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。

Copyright © JMDC Inc. All rights reserved

C. チャレンジページ

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。



Copyright © JMDC Inc. All rights reserved



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。



C. チャレンジページ 機能

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出来ます。 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



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 (3日) 記録忘れ防止のため、今回より3日となります
- 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。



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

- <u>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。</u>
 <u>必ずチャレンジページでの記録をお願いします。</u>
- 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。

D. 結果表示ページ



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。



※イメージ

E. 参加方法・ルール、達成賞について、FAQ

参加方法・ルール、達成賞やFAQはこちらをご確認ください。 ※スマホの場合はキャンペーンページ下部に表示

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?
- ポイントはいつもらえますか? 他







参考: 「日々の記録やること」について

チャレンジ期間終了後も引き続き健康課題に取り組めます

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、健康課題
のチェックリストとして「見える化」。
毎日の結果を確認しながら健康づくりに
ご活用いただける機能です。

♥ わたしの健康状態	30.0 €	32.7 kg	%		
 	dE E	HE: 0009-	B 田田: 7.4時間		
 ・フリアン没住記録 ・ ・ ・	128/83 metits	114		※イメージ	
▶ の米子商 ★ キャンペーン一覧	AN 82				
₩ レシビ検索		1			
■ Pepボイント M TADE / PEE /	64 _{8/9}	88.0 _m			
キ アジティヒティ ● 設定					
● よくある質問	やることリスト				
	□ 朝鮮を良べる				
	 肉は1日1食までにする 		<u> </u>		
	AddRADと利用する Clavと使用者がにする。おかわりしない 信にてないをせっトにしない 原子パンをやめる り物面の入った的み物を使用さない		▲日々の記録 / 設定 / やること追加		
			 ▲ 遅約 飲酒 現煙 睡眠 素素法 子の他 ● 朝食を食べる 		
			□ 魚を1日1食以上食べる		
	 ○ 時期を使う ⇒ F(歩く スパレッチをする こ 22時以降の飲用は豊を分してる 		❷ 肉は1日1食までにする		
			□ 揚げ物を食べない		
			▲ 建模制只会利用する		
	やることを追加する	やることを追加する		◎ 別4当款ロビ利用 9 ○	
			🥝 ごはんを普通盛にする・おかわりしない		
			⊘ 麺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 	薀、豆類を1日5品食べる	
			 野菜から食べる 		

ラインナップ多数