

健康づくり、絆づくり！

Walking Rally

開催のお知らせ

開催期間

10/01 木 ~ 11/30 月

歩数入力期限：12/04（金）

申込期間

09/07 月 ~ 09/30 水

申込期間を過ぎますと、個人参加・チーム参加（変更）ともできませんので、ご注意ください。

申込方法

PepUp ホーム > 健保からのお知らせ > Walking Rally をクリックして参加ページへアクセス（9/7～）
※（別添2）申込方法についてを参照ください。

達成賞品

個人賞 1日平均8000歩以上 500Pepポイント
チーム賞 一人あたり1日平均8000歩以上 各人500Pepポイント
※12/25（金）にPepポイントを付与いたします。（健保の資格保有者に限ります）
※個人ランキング上位10名、チームランキング上位5チームをPepUp内で表彰いたします！

参加には
ユーザー登録
が必要です

pepUp.

<https://pepup.life/>



最近では、在宅勤務や外出自粛の影響で「運動不足になっている」「肩こりや腰痛を感じている」「ストレスが溜まっている」そう感じている人も多いのではないのでしょうか。

今回、皆さんの適度な運動習慣をサポートするために、PepUpを活用したWalking Rallyを開催いたします。「個人参加」と「チームでチャレンジ」を用意しました。歩数ランキングで競ったり、部署の仲間や同僚とチームを作ってメンバー同士で声援を送り合いながら一緒に楽しんだりすることで、「職場の絆」を深めて欲しいと願っています。歩数入力は、スマートフォンやFitbitとの連携もできますし、手入力も可能です。

是非、この機会に運動習慣を心がけて、コロナウイルスに負けない体調を手にいれていきましょう！

まだPepUpを登録していない方は、是非ご登録をお願いします。ご自身の「健康年齢」を知ることが、健康づくりの第一歩になります。

チーム機能



みんなでチャレンジ

チーム全員で到達する目標を持ちメンバー同士が互いに励まし合ことで、歩くことへのモチベーションを維持することができます。

頑張ったメンバーに声援

頑張ったチームメンバーに「いいね」を送り励ますことができます。

チームづくり （別添2）申込方法についてP7～17参照

- ✓誰でもチームが出来ます。
- ✓メンバーを招待できます。
- ✓参加者は公開チームに参加できます。

会社、個所、課、プロジェクトでoneチームを組んだり、チームテーマを決めて広く参加者を募ったり、同期や同好会などのグループでチームをつくらったり、職場や会社を超えて横断的なチームを組んだり、様々なチーム編成が可能です。（1チーム5～999人）是非、職場の皆さんで話し合っ、絆を深めたい者同士で楽しく取り組みましょう！



<問い合わせ先>

- 窓口
- 本人確認用コード
- PepUp

中央健康増進室
ジェイティービー健康保険組合
PepUp運営事務局（株）JMDC

TEL：03-5796-5918（内線300-4040）
TEL：03-5796-5902（内線300-4029）
E-mail：support@pepup.life