

参加マニュアル

健康チャレンジキャンペーン2026

春の健康習慣チャレンジ



---


IHIグループ健康保険組合

# イベント概要

- ✓ 実施するコースを3つ決め、実施したらPep Up上で記録をします。

Pep Up「日々の記録」に表示されている「やることリスト」の入力ではありませんのでご注意ください。

- ✓ 達成条件をクリアした方にはPepポイントを進呈いたします。

新生活がはじまる春・・・  
まずは健康な生活習慣づくりから  
始めてみましょう 

## コース一覧

朝食を食べる

揚げ物を食べない

ごはんを普通盛にする・おかわりしない

野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品目食べる

起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする

就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする

就寝3時間前には夕食を済ませる

目が覚めたら日光を取り入れる

1日3回以上歯みがきをする

歯間ブラシやフロスを使う

## 参加対象者

IHIグループ健保に加入している従業員のみ  
(任継者、パート従業員含む)

※参加には、「Pep Up」の登録が必須です。

※以下の方は、参加対象外です。

- ・ご家族やIHIグループ健保に加入していない派遣社員
- ・2026年2月以降入社の方(初回登録案内が届いていれば参加可能です)

## 実施期間

開催期間:5月18日(月)～6月17日(水)

※4月20日(月)よりイベントページが公開され、「参加ボタン」を押すことができます。

参加エントリーの期限はありませんが、開催期間中に途中から参加された場合、開始時期によっては、達成賞の基準を満たせないことがあります。

できるだけイベント開始前にエントリーをお願いいたします。

# 参加方法

## ① Pep Upに登録する。 ※初回登録がお済みでない方のみ

★個人でお使いのスマートフォンからご登録お願いいたします。

★登録には初回登録案内に記載の「本人確認コード」が必要になります。

iPhoneをご使用の方は「App Store」、  
Androidをご使用の方は「Google Play」から「Pep Up」を検索

※右の二次元コードからもインストールできます



iOS



Android

## 本人確認コードがわからない方

下記URLから再発行の申請をしてください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/dR230632Y1>

# 参加方法

## ② Pep Upにログインし、画面下に表示されているメニューバーの「参加する」から本イベントのページを開く。

※画像はイメージです  
(アプリ版)



「参加する」を  
タップ

「健康チャレ2026  
～春の健康習慣チャレンジ～」  
のページをひらく



# 参加方法

※画像はイメージです



イベントページ

③ 黄色の「参加する」ボタンを押す。



# 参加方法

## イベント開始前(～5/17)に 「参加する」ボタンを押した方

Ready to Go !

参加ボタンをクリックすると、エントリーが完了します。チャレンジの開始日になったら、チャレンジページにアクセスできるようになります。

参加する！

「参加する」ボタンを押すと…

エントリー完了後の画面

イベントが開始するまで  
お待ちください。



エントリーを受け付けました！開始をお楽しみに！！

イベントが開始すると、記録画面が表示され、  
記録ができるようになります。

## イベント開始後(5/18～)に 「参加する」ボタンを押した方

Ready to Go !

参加ボタンをクリックすると、エントリーが完了します。チャレンジの開始日になったら、チャレンジページにアクセスできるようになります。

参加する！

「参加する」ボタンを押すと…

記録画面が表示されますので、記録を開始しましょう。



# 記録方法 (イベント期間中)

コース内容を実施できた日は、□をクリックしてください。(星マークがつきます)

現在のチャレンジ参加者 8名

CHALLENGE SHEET

2025年3月

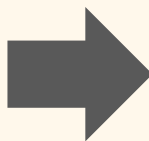
表示設定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3月10日(月)

- 22時以降の飲酒は量を半分にする **誰も人笑!** TIP
- タバコを吸わない TIP
- 目が覚めたら日光を取り入れる TIP
- 浴槽につかり、しっかり体を温める TIP
- 寝る前にスマホを見ない TIP
- 夕食後のカフェインを取らない TIP
- 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする TIP

記録すると  
★がつきます



現在のチャレンジ参加者 8名

CHALLENGE SHEET

2025年3月

表示設定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	★10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3月10日(月)

- 22時以降の飲酒は量を半分にする **誰も人笑!** TIP
- タバコを吸わない TIP
- ★ 目が覚めたら日光を取り入れる TIP
- 浴槽につかり、しっかり体を温める TIP
- ★ 寝る前にスマホを見ない TIP
- 夕食後のカフェインを取らない TIP
- 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする TIP

# 記録方法 (イベント期間中)

画面下の達成ゲージより達成状況がわかります。



## 実施上の注意

- ✓ 遡って記録できるのは**7日間**までです。  
できるだけ、毎日記録するようにしましょう！
- ✓ 最終入力締切は**6月24日(水)**です。

## 達成賞

下記のいずれかを達成した方にPepポイントを進呈いたします。

- ①3コース全てで31日(毎日)実施記録がある方 ……**1,000** ポイント
- ②3コース全てで20日～30日実施記録がある方 ……**500** ポイント

※各コースの達成状況は記録画面の下に表示される達成ゲージよりご確認ください。



PepポイントはPayPayやdポイントなどの電子マネーや食料品・家電など、素敵な賞品と交換できます！

# お問い合わせ先

本イベントに関するお問い合わせは  
下記のお問い合わせ窓口までご連絡ください。



Pep Upお問い合わせ窓口



[kenpo-pepup@ihi-g.com](mailto:kenpo-pepup@ihi-g.com)