

IHIグループ健康保険組合



IHI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

- ・ 家族やIHI健保に加入していない派遣社員
- ・4月入社の方

### 2. 実施期間



3. イベント内容

\*それぞれ別ページからの入力となります

<b>クepUp</b> 健チャレ2025		-	CHAL	.LENGE S 2025年3月	HEEI			表示設定
└ イベントページ	⊢	月	火	水	*	金	±	Ô
							1	
	2		4	5	6	7	8	
$\langle \rangle$	9	10	11	12	13	14	15	(>)
	16	17	18	19	20	21	22	Ŭ
	23	24	25	26	27	28	29	
		31						
	3月10日(月 22時山 タバニ 目が望 深る前 の夕食後 の 就寝町	) 以降の飲酒は コを吸わない ぎめたら日光 こつかり、し うにスマ木を 後のカフェイ 静闇を決め、	量を半分に を取り入れる っかり体を満 見ない ンを取らない 規則正しい当	する <u>良も入業</u> 5 	 93		۹۲           ۹	



### 4. ポイント付与条件

★チャレンジ内容は2つ★

①やること9項目の中から3項目以上を選び、それぞれ実施する ②日々の記録に「睡眠時間」を記録する

<u>
達成賞</u>
A賞:①②両方を毎日(30日間)実施し、1日の総睡眠時間の平均が7時間以上だった場合,
2,000ポイント獲得!

B賞: ①②両方を20日以上実施した場合, 1,000ポイント獲得!

特別賞

プレミアム賞:A賞を達成した方の中から抽選で1名に、2,000ポイント付与

ラッキー賞:チャレンジに参加した人の中から抽選で10名に、1,000ポイント付与

※付与時に資格喪失している方はポイントがもらえません。 ※入力締切日を過ぎますと、達成賞をお受け取りいただけませんのでご注意ください。 ※達成賞はいずれかひとつ、重複はありません。

# エントリー方法





### <初回登録の方>

ブラウザ版の初回登録はコチラ
 URL: <u>新規登録: メールアドレス登録 - Pep Up(ペップアップ)</u>



 アプリのダウンロードはコチラ 初回登録はアプリからでも可能です。

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 もしくは「二次元コード」からインストール



※アプリの登録をお勧めします。

### ★本人確認用コードの再発行

初めてPep Upをご登録する方で、「本人確認用コード」を紛失した場合は、 健保HPをご確認のうえ、再発行の申請をお願いいたします。

健保HP(Pep Upページ)

■「本人確認用コード」を紛失した場合 以下をクリックして,再発行の申請をしてください。

本人確認用コードの再発行はこちら

🛕 ご確認ください

●依頼人本人が再発行の申請をしてください。※代理人からは受け付けておりません。

●ご入力いただいた内容に間違いのないようご確認をお願いいたします。

●再発行には1週間ほどかかる場合もございますので、イベント期間はお早めに申請してください。

#### 健保HPはコチラ



<u>Pep Up(ペップアップ) | 健康づくり |</u> IHIグループ健康保険組合

# 2. Pep Upログイン



※ブラウザ版

## 3. 健チャレ2025ページへアクセス

健康チャレンジ	
◆ 睡眠改善を チャレンデ系 ************************************	健康チャレンジキャンペー ン2022(アプリ用サン 10月1日(土)スタートで す!!頑張りましょう!!
<b>クepWall</b> 名 毎日歩いて当てよう!	Pep Up主催のウォーキング ラリー Pep Upのユーザー全員が参加 できるウォーキングラリー
第2回 第2回 継続ログイン キャンペーン	第2回 継続ログインキャン ペーン!! 7月1日から8月31日までの2か 月間,毎日ログイン&毎日
期間限定キャンペーン	, 10名にfitbitが当たる! 抽選で10名様に、フィットネ
<b>合                                    </b>	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

くアプリ画面>

※画像はイメージです

<PC画面>



健チャレ専用バナーから キャンペーンページにアクセス



### 4. エントリー方法

#### エントリー期間: 5月7日(水)~6月8日(日)

※6/9以降は、エントリーできず参加できなくなります。



# 入力方法(キャンペーン期間中)



### 1. やることリストの実施(健チャレ2025ページ)

#### 選択したコースを実施できた日は、□をクリックしてください。(星マークがつきます)

Ť				2025年3月				表示設定	チャレンジ 参加者 8名 2025年3月				
	Β	月	火	水	木	金	±	လ္မ	日月火水	木	金	±	
							1		ヨタオスレ			1	
	2		4	5	6	7	8			6	7	8	
9		10	11	12	13	14	15	$\bigcirc$	★かつきます ③ ゆ 11 12	13	14	15	
16		17				21	22		16 17 18 19	20	21	22	
		24	25		27		29		23 24 25 26	27	28	29	
		31							30 31				
3	月10日(月	)							3月10日(月)				
	22時以	、降の飲酒に	量を半分に	する <mark>最も人気</mark>					22時以降の飲酒は量を半分にする  載も人気			TIP	Î
	タバニ	を吸わない							タバコを吸わない			TIP	l
	目が覚	めたら日光	を取り入れる	5					📩 目が覚めたら日光を取り入れる			TIP	l
	浴槽に	つかり、し	っかり体を濃	言める			<del>0</del>					TIP	I
	寝る前	にスマホを	見ない				TIP		🤶 寝る前にスマホを見ない			TIP	l
	夕食後	のカフェイ	ンを取らない	۱					タ食後のカフェインを取らない			TIP	l
		間を決め、	規則正しい生	E活リズムに	する		TIP		□ 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムに	する		TIP	
													-

※画像はイメージです

以下の中からお好きな3つを選んで実施してください。

#### \* 質の良い睡眠をとるために重要な項目となっています

No.	コース名
1	朝食を食べる
2	日中に適度な運動を取り入れる
3	就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする
4	夕食後のカフェインを取らない
5	寝る前にスマホを見ない
6	浴槽につかり、しっかり体を温める
7	目が覚めたら日光を取り入れる
8	タバコを吸わない
9	22時以降の飲酒は量を半分にする

## 2. 睡眠時間の記録(日々の記録)①

#### 「日々の記録」画面を開く

▲ ホーム	<pc画面></pc画面>	日々の記録 🔅	<アプリ画面>
♥ わたしの健康状態		< 2022年1月31日 >	
ᅠ 医療費		Ký A	
■ 健康記事		<sup>参数</sup> 8740 1325 <sub>ktal</sub>	
🛱 日々の記録		6km ■8000ま ★ ウォーキング240	
✔ リクチン接種記録		✓ やることリスト >	
✔ お薬手帳			
★ キャンペーン一覧		□ 体重	
🕏 PepUpリサーチ		2022/01/31 19:24	
🗐 Pepポイント		(respected) 116 mmHg	
<b>秋</b> アクティビティ		▲ 血圧	
✿ 設定		60 mmHg	
❷ よくある質問		○      ○     ○      ○     □     ○     □     ○     □     ○     □     ○     □     ○     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □     □    □	



## 2. 睡眠時間の記録(日々の記録)②

#### <PC画面>



※画像はイメージです

### 3. 実施上の注意

- ✓ やることリストの記録と睡眠時間の入力は別画面となっております。 健チャレ2025ページから睡眠時間の記録はできませんのでご注意ください。
- ✓ 睡眠時間は手入力以外にも、自動連携が可能です。連携方法については、下記サイトをご確認ください。

● Google Fit/ヘルスケア

アプリ連携(Google Fit/ヘルスケア)の手順を教えてください – Pep Up よくある質問

● Fitbit 【Fitbit】 Pep Upとの連携方法を教えてください – Pep Up よくある質問

●Garmin 【Garmin】 Pep Upとの連携方法を教えてください – Pep Up よくある質問

※1度連携されましても、Pep Upと同期していただくためには都度アプリや端末にデータがあることを 確認し、その後、Pep Upアプリを起動して同期していただく必要がございます。

# 4. Q&A

質問	回答
例)8日の夜に就寝し、9日の朝に起きた場合、 8日分の記録となりますか?9日分の記録となりま すか?	9日分の記録として入力いただくのが一般的です。 ただし、記録方法はご自身が管理しやすい方法で問題ありません。 ※連携の場合,起床時点の日付を取得する仕様となっておりますので 9日分として記録されます
昼寝や仮眠等は睡眠時間に含めますか?	昼寝や仮眠等すべて含めていただいて問題ございません。 ※ただし、夜の睡眠に悪影響を及ぼす可能性があるため、長時間の 昼寝は推奨しておりません
昼や夕方に寝た場合,当日分の記録となります か?翌日分の記録となりますか?	<ul><li>手入力の場合,当日分でも翌日分でもどちらに入力いただいても問題 ございません。</li><li>※連携の場合,起床時点の日付を取得する仕様となっております</li></ul>

## お問い合わせ先

#### 「健康チャレンジキャンペーン2025」,「Pep Up」に関するお問い合わせは

下記の問い合わせ窓口までご連絡ください。



