



# 健康チャレンジキャンペーン2022 参加方法マニュアル

I H I グループ健康保険組合

2022年9月更新

# 1. 参加対象者

I H I 健保の保険証を持っている従業員の方（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。

# 2. 実施期間

- **エントリー期間** : 8月22日（月）～10月21日（金）  
※参加にはエントリーが必須です。
- **キャンペーン期間** : 10月1日（日）～11月30日（水）まで（2カ月間）
- **入力締め切り日** : 12月11日（日）まで  
※入力締め切り日までに，**アンケート**にご回答ください。

### 3. 対象コース

下記の対象コースの中から、**2コース以上**ご参加ください。

カテゴリ	対象コース
食	①朝食を食べる
	②ごはんを普通盛にする・おかわりしない
	③間食をやめる
運動	④階段を使う
	⑤ストレッチをする
	⑥筋力トレーニングをする
睡眠	⑦就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする
	⑧寝る前にスマホを見ない
歯	⑨1日3回以上歯みがきをする
禁煙	⑩タバコを吸わない（喫煙者のみ選択可能） <b>★NEWコース★</b>

## 4. ポイント付与条件

- ① 2コース40日以上記録のある人
- ② キャンペーン終了後のアンケートに回答した方（必須）

※上記，両方の条件を満たす必要があります。

※ポイント付与は，2023年4月を予定しています。

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。

# 参加手順

# 1. Pep Upの登録

## <初回登録の方>

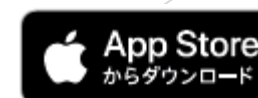
- ① ブラウザ版の初回登録はコチラ

URL : [新規登録: メールアドレス登録 - Pep Up\(ペップアップ\)](#)

- ② 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QRコードからインストール

※アプリの登録をお勧めします。



## <本人確認用コードを紛失した方>

けんぽHPにある「再発行依頼書」をご記入，ご入力のうえ，社内メールまたは電子メールで健保組合まで送付をお願いします。

※電子メール依頼は，IHIグループ電話帳で確認できる方のみ。  
※必ず，ご本人から依頼をお願いします。

けんぽHP：[Pep Up（ペップアップ）](http://ihikenpo.or.jp) | [健康づくり](http://ihikenpo.or.jp) | [IHIグループ健康保険組合 \(ihikenpo.or.jp\)](http://ihikenpo.or.jp)

ヘッダーの追加  
【宛先】 社内メール：(株)IHI健康 健康G Pep Up部内西 君  
電子メール：kenpo-pepup@ihi-g.com

Pep Up 「本人確認用コード」再発行依頼書  
※再発行依頼書は、「電子メール」「社内メール」「郵送」のいずれかで健保組合まで送付してください。

		発給年月日				年	月	日	
発行元の 記号・番号 (和漢語)	発行元番号	0	0	1	3	0	3	0	0
	記号								
再発行が 必要となる氏名と 生年月日	(印刷用)	-----							
	姓 名								
	生年月日 (西暦)								
印中連絡先 電話番号	電話番号								
一 い す れ か ひ と	電子メール (会社)	メールアドレス (会社のアドレスに指定)							
		◎							
	社内メール	メールアドレス	社名 (略称)	部署名					
	郵送	郵送先 (会社の住所または健保組合の住所を指定)							
	〒								
	〒								

※印字は1文字1文字に注意してください。印刷用紙は必ず裏面に記載の用紙を使用してください。

姓	名	発行
姓	名	発行

けんぽHP「本人確認用コード」再発行依頼書 2022

## 2. ログイン



pepUp.

Eメールアドレス:  
登録したEメールアドレス

パスワード:  
8文字以上のパスワード

[パスワードをお忘れの場合](#)

ログイン

ログイン状態を保持する

※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください

[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

①初回登録で登録済みのメールアドレスを入力する

②初回登録で登録済みのパスワードを入力する

※ブラウザ版



# 3. 健チャレ2022ページへアクセス

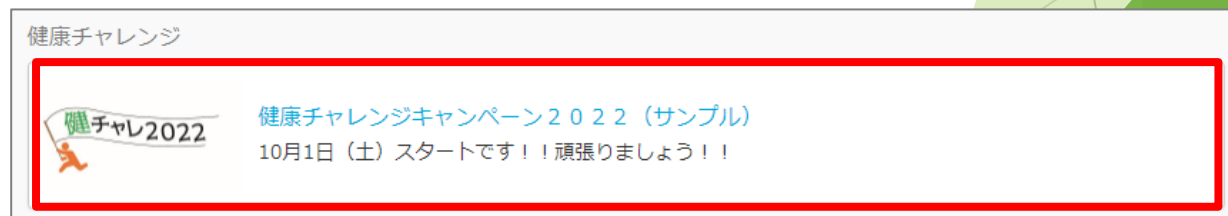
## <アプリ画面>



## <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. 事前エントリー

エントリー期間： 8月22日（月）～10月21日（金）

**STEP 3** Ready to Go !

チャレンジ期間途中に参加する場合、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。

参加する！



チャレンジにエントリー

エントリー受付中！チャレンジするコースとページのデザインを選択して、参加ボタンをクリック！チャレンジの開始日をお楽しみに！！

※チャレンジするコース・デザインはチャレンジ開始後に変更が可能です

エントリーを受け付けました！開始をお楽しみに！！

「参加する！」をクリックして  
エントリーする

## 5. 入力画面（キャンペーン期間中）

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）

### <アプリ画面>



### <PC画面>



※画像はサンプルです。

## 6. 入力締め切り・アンケート回答

入力締め切り日：12月11日（日）23：59まで

12月1日（木）から『健保からのお知らせ』と『アンケートバナー』がPep Up内に表示されます。どちらか一方から回答してください。※アプリ版は、健保からのお知らせのみ表示されます。

### 【注意事項】

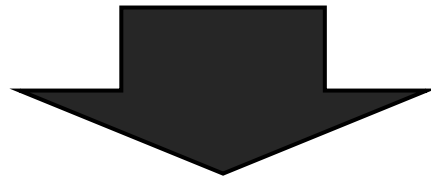
- ①入力締め切り日をすぎた入力は無効となります。
- ②アンケートの回答がない場合は、ポイント付与の対象から外れてしまうので、必ず回答してください。
- ③入力締め切り日をすぎるとアンケートバナーの表示はなくなります。



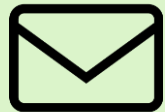
※画像はサンプルです。

## 7. お問い合わせ先

「健康チャレンジキャンペーン2022」, 「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。



**Pep Up問い合わせ窓口**



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