

2022年7月21日

加入者各位

田辺三菱製薬健康保険組合

生活習慣改善キャンペーン（やることチャレンジ）のご案内

田辺三菱製薬健康保険組合では、7月より運用を開始した健康ポータルサイト「PepUp（ペップアップ）」を使って、健康増進を目的に生活習慣改善キャンペーンを実施いたしますのでご案内いたします。

年々増加する医療費を抑制するためには、生活習慣を改善することによって、生活習慣病の発症・悪化を防止することが重要と考えています。そのためには、日々の生活習慣を振り返ることが大切であり、テレワークが普及しつつある状況を想定した新たな取り組みとして、在宅でもできる内容を取り入れていますので、この機会に楽しみながら、ご自身の生活習慣の見直しまたは健康的な生活習慣の継続を試してみませんか。

記

【実施期間】

2022年8月1日（月）から8月31日（水）までの1か月間

【対象者】

田辺三菱製薬健康保険組合の被保険者および35歳以上の被扶養者（任意継続被保険者を含む）

【達成賞】

以下の8コースから3コース以上を選択し、60%以上の記録で、PepUp500ポイントを贈呈いたします。

区分	コース名
食事	朝食を食べる
食事	間食をやめる
運動	早く歩く
運動	階段を使う
睡眠	寝る前にスマホを見ない
睡眠	起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする
飲酒	アルコールは1杯（もしくは1缶）までにする
歯磨き	1日2回以上歯磨きをする

※達成条件は、31日間のうち18日間以上の記録入力必須です。

※ポイントの付与は、9月30日（金）の予定です。

【エントリー方法】

◎PepUp 登録**完了**の方

「生活習慣改善キャンペーン（やることチャレンジ）」のバナーをクリックしてください。

告知ページに移動しますので、告知ページの「参加する」をクリックしてください。

※バナーは7月25日（月）からマイページの健康チャレンジ枠に表示されます。

◎PepUp 登録**未完了**の方

7月上旬に発送しました初回登録用ハガキをご参照の上、PepUp 登録をお願いいたします。
登録いただきましたら、登録完了の方の手順に沿ってエントリーしてください。

<https://pepup.life/signup>

※初回登録用ハガキを紛失した場合、下記を kenpo_hokenjigyo@ml.mt-pharma.co.jp へご連絡ください。

（件名） PepUp 本人確認用コード再発行依頼

（内容） 社員番号（5桁）、氏名

【備考】

◎PepUp 登録無しでは、エントリーいただけませんのでご注意ください。

◎エントリーの締切はありませんが、8月14日（日）以降にエントリーしますと、毎日記録いただいたとしても、18日間以上になりませんので、ご注意ください。

◎遡り入力は、入力当日から7日前までは可能です。

【問合せ先】

◎PepUp について

まずは「PepUp よくある質問」をご確認ください。 <https://support.pepup.life/hc/ja>

「PepUp よくある質問」で解決しなかった場合は、下記までご連絡ください。

PepUp カスタマーサポート (support@pepup.life)

以上

問合せ先	田辺三菱製薬健康保険組合	kenpo_hokenjigyo@ml.mt-pharma.co.jp
------	--------------	--