



# やることチャレンジ2025 概要



# やることチャレンジ概要

チャレンジ  
期間

締め切り前  
期間

結果表示  
期間

チャレンジページで  
✓ エントリーする  
✓ チャレンジするコース  
を選ぶ (3つ以上)

チャレンジスタート!

各コースの「やること」が  
クリアできたら  
☆印を入れる

アンケートに  
答える

取り組み  
結果を見る

200ポイント  
GET !!



目標達成!

# やることチャレンジ概要

## 「やることチャレンジ2025」を開催します！

所定の条件を達成し、アンケートに回答された方には200ポイントをプレゼントします。

Pep Up内、チャレンジページよりエントリーのうえ、ぜひご参加ください。

(チャレンジ期間中いつでもエントリー可能ですが、エントリー時期によっては達成基準を満たせない場合があります。)

## 8月15日(金)からエントリー開始！

- ◆ チャレンジ期間 : 2025年8月22日(金)~9月30日(火)  
※記録の遡り入力は3日前まで可能。なるべく毎日記録しましょう！
- ◆ 記録入力締切日 : 2025年10月3日(金)
- ◆ チャレンジ方法 : 8コースのうち3コース以上を選択し、各コースの「やること」がクリアできたら☆印を入れます。(各コース内容は次項参照)
- ◆ コース達成条件 : 各コース30日以上の実施
- ◆ チャレンジ達成条件 : 3コース以上の達成およびアンケートの回答
- ◆ 獲得ポイント : 200ポイント

### 【注意事項】

- 3コース以上、条件を達成していてもアンケートの回答がない場合は未達成となり、ポイントは付与されません。
- ポイントの付与は9月30日(火)時点で当組合の資格(やることチャレンジエントリー時の保険証等記号番号)を有している必要があります。

# やることチャレンジ概要

コース名	
階段を使う	ストレッチをする
朝食を食べる	野菜から食べる
アルコールの量を減らす、飲まない	規則正しい生活リズムにする
太陽の光を浴びる	1日2回以上歯磨きをする

上記コースの中から3コース以上を選択し、チャレンジしてください。  
選択したコースの「やること」がクリアできた日に☆印を記録してください。  
記録の遡り入力は3日前まで可能ですが、なるべく毎日記録しましょう！

# チャレンジページへの導線

※画面はイメージです。

PC



トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

スマートフォンブラウザ



トップページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

Pep Upアプリ



キャンペーン一覧ページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

# A. 告知ページ

告知期間 | チャレンジ期間 | 締め切り前 | 結果表示

2025年8月15日（金）～ページ公開  
チャレンジ開始前に「参加する」ボタンを押してエントリーができます。

チャレンジ期間中いつでもエントリー可能ですが、エントリー時期によっては達成基準を満たせない場合があります。



## B. 参加宣言ページ

告知期間 **チャレンジ期間** 締め切り前 結果表示

チャレンジは「**参加する**」ボタンを押してエントリーをしてからスタートします。告知期間ですでに参加宣言をしているユーザーは、後述のチャレンジページが表示され記録をスタートできます。



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があります。

# C. チャレンジページ

告知期間 **チャレンジ期間** 締め切り前 結果表示

チャレンジを実施して、毎日記録しましょう。

## ●現在の参加者表示 詳細

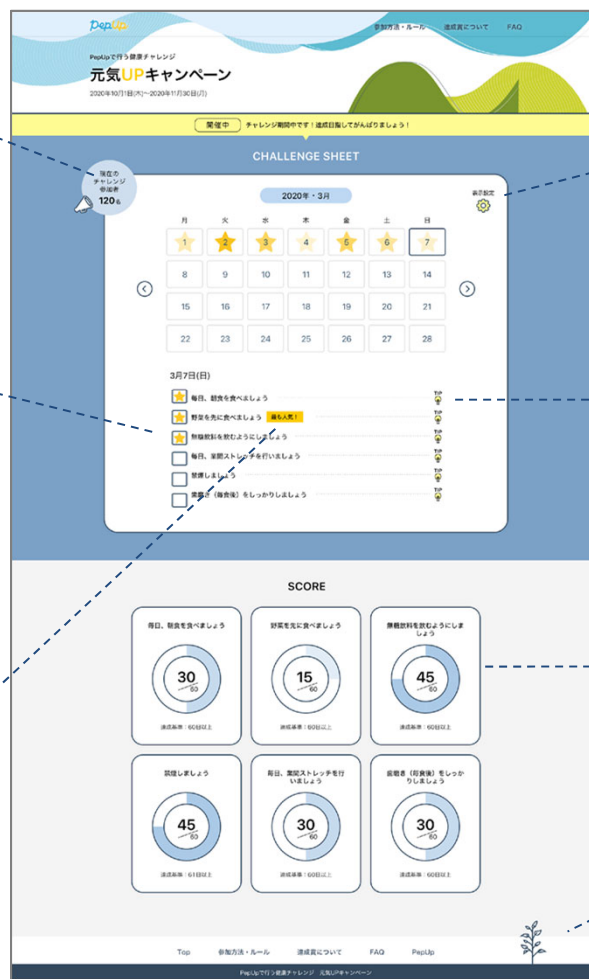
チャレンジに参加している人数を表示。  
(エントリーした人の合計人数)

## ●今日の分の記録 詳細

今日の分の記録はここで日付をクリックするだけ。カレンダー表示によってどれくらい継続しているかひと目でわかります。

## ●人気のコース 詳細

もっとも記録の多いコースに「最も人気！」ラベルを表示します。



## ●表示設定 詳細

各コースの表示・非表示を設定できます。  
また、ページの色変更もここから行えます。

## ●TIP 詳細

取り組みの解説などが記載されています。

## ●達成度ゲージ 詳細

達成基準に対してどれくらい記録が行われているかわかります。

## ●成長するイラスト 詳細

キャンペーン期間中、少しずつ植物等が成長していきます。

# C. チャレンジページ 機能

告知期間 チャレンジ期間 締め切り前 結果表示

## 表示設定

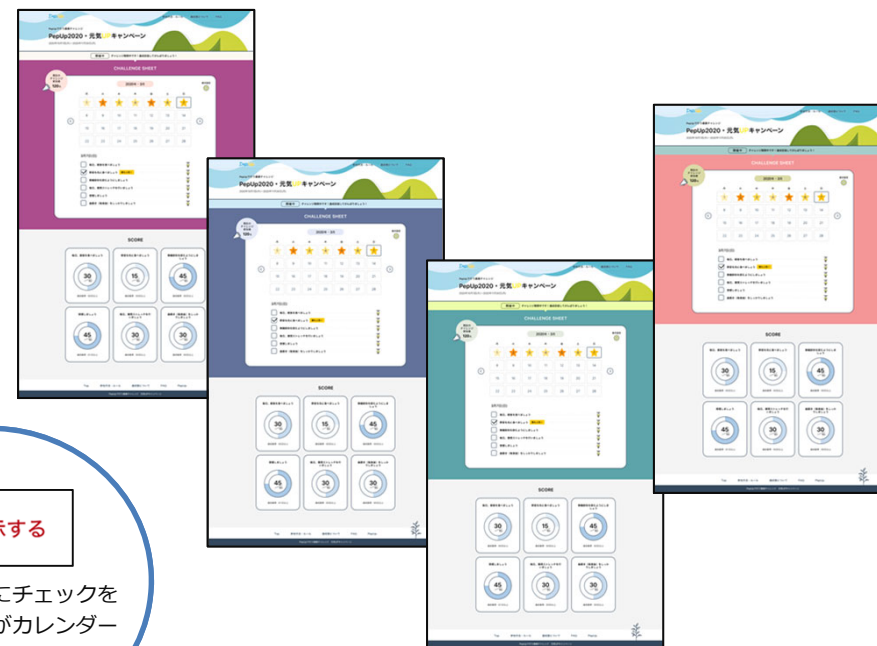
### 選んだコースだけを表示、色も自由にチェンジ

コースごとに表示・非表示をいつでも設定でき、毎日自分が取り組もうと決めたコースだけを表示させることができます。

また、ページの色を変えることができるので、チャレンジ期間で気分を変えることができます。



表示する  
「表示する」にチェックを入れたコースがカレンダーの下に表示される



カラーバリエーションは、ワイン、ブルー、ライムグリーン、パープル、コーラルの全5色

# C. チャレンジページ 機能

告知期間 **チャレンジ期間** 締め切り前 結果表示

## 記録をする



<PC>



<スマホ>

## 画面構成

- 一度に表示されるカレンダーの期間は1ヶ月（スマホは3日）
- 月の切り替えはスライドで行う
- カレンダーの日付を1回クリックまたはタップすることで日付が選択される
- 選択されている日付に対するコース（やること）がカレンダー下に表示される
- やることにチェックを入れたり外したりできる
- カレンダーの下に表示するコースは「表示設定（歯車アイコン）」でいつでも自由に設定できる

カレンダーで遡り期間を超えた日付を選択した際、入力エリアの日付の下に「**入力可能期間を過ぎたため、入力・編集はできません**」というメッセージが表示されます。

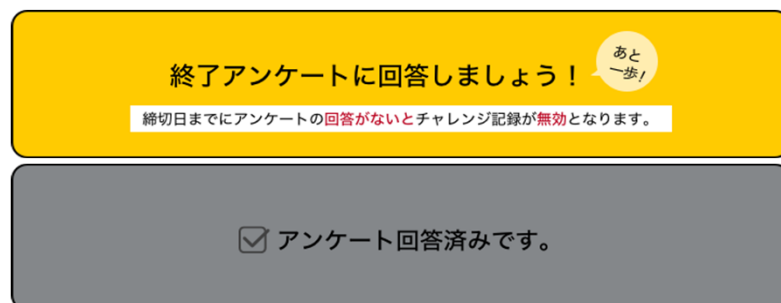
## C. チャレンジページ 期間最終日～入力締切前

告知期間 チャレンジ期間 **締め切り前** 結果表示

チャレンジ期間最終日～入力締切日にアンケートバナーが表示されます。  
かならずアンケートを回答してください。



<PC>



<スマホ>



**アンケートの回答がない場合は未達成となり、ポイントは付与されません。**

# D. 結果表示ページ

告知期間 チャレンジ期間 締め切り前 **結果表示**

## ●ご褒美スタンプ

100%達成した取り組みには花の  
[達成] スタンプを表示します。



終了 キャンペーンは終了しました!

CHALLENGE CLOSED

達成

1つおコースでも継続達成をクリアした方全員に達成賞を差し上げます。

賞品について

ご褒美スタンプ  
達成率100%の取り組みに表示されます

500円相当のギフト  
ポイント付与予定: 2021年11月10日開催

\*継続日までアンケートに回答いただいた方のみお褒美の取りかたを承知させていただきます。

ACHIEVEMENT

毎日、野菜を食べよう 100%達成 60 達成基準: 60日以上	野菜を先に食べよう 100%達成 60 達成基準: 60日以上	継続飲料を飲むようにしましょう 100%達成 60 達成基準: 60日以上
休憩しましょう 100%達成 60 達成基準: 61日以上	毎日、楽なストレッチをしましょう 100%達成 60 達成基準: 60日以上	疲れたら(寝る前)をリラックスしましょう 100%達成 60 達成基準: 60日以上

キャンペーンは終了しましたが、引き続きの生活習慣改善は「日々の記録 やること」で実践を記録することができます。

[日々の記録へ](#)

是非、ご活用ください!

Tip 参加方法・ルール 達成賞について FAQ PepUp

PepUpで行う健康チャレンジ 元気UPキャンペーン

## ●取り組み結果表示

達成条件をクリアしたかどうか、  
チャートを用いてわかりやすく  
えます。

# お問い合わせ先

## やることチャレンジに関するお問い合わせ

関東 I T ソフトウェア健康保険組合 データヘルス計画推進課

TEL : 03-5925-5340

月曜～金曜（祝日・年末年始を除く） 9:00～17:00

## Pep Upに関するお問い合わせ

Pep Upログイン後の左メニュー「よくある質問」もしくは、Pep Upお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

