

令和4年10月

中国電力健康保険組合
被保険者のみなさまへ

中国電力健康保険組合

「ちゅうでんけんぽウォーキングラリー2022秋」の実施について(ご案内)

ウォーキングは有酸素運動で脂肪燃焼効果が高く、コロナ禍での運動不足の解消、肥満や生活習慣病の予防など様々な効果が期待できることから、自主健康づくりの積極支援策として『ウォーキングイベント』を実施いたします。

つきましては、この機会に健康ポータルサイト(以下、「Pep Up」という。)のユーザー登録がお済みでない方はぜひご登録いただくとともに、職場やご家庭等でお声掛けのうえ、みなさま奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

記

1. 目的

「Pep Up」を利用した健康づくりイベントへの参加を通して、生活習慣病予防の動機付けを行うとともに、自主的な運動習慣の確立を支援することで被保険者とその家族の健康保持増進を図る。

2. 対象者

「Pep Up」にユーザー登録を行っている加入者

3. 実施期間

令和4年11月1日(火)から11月30日(水)までの1か月間

4. 実施内容

ウォーキングラリーの参加希望者が歩数計を準備のうえ参加し、その結果を「Pep Up」に入力することとします。

なお、1日の有効歩数上限は「30,000歩」です。

※有効歩数上限を超えた歩数は反映されません。

5. 参加単位

個人およびチーム(チーム編成は5名～30名までとします。)

※5名未満のチームについては、チームランキングに表示されません。

6. 参加募集期間

令和4年10月11日(火)から10月31日(月)まで

※11月1日以降は参加手続きを行うことができませんので、ご了承ください。

7. 参加手続き

「ちゅうでんけんぽウォーキングラリーマニュアル※」をご参照のうえ、「Pep Up」から参加手続きを行ってください。

※10月11日（火）以降に、「Pep Up」内の「ウォーキングラリー参加画面」にて閲覧可能です。

8. 歩数入力方法

- ・手入力
- ・アプリ連携
- ・Fitbit 連携
- ・Garmin 連携

9. 歩数入力期日

令和4年12月10日（土）

10. Pepポイントの付与

〈個人賞〉500Pepポイント

1日平均「5,000歩」（実施期間中に150,000歩）を達成した方

※上記に加え、成績優秀者には次のとおりPepポイントを付与します。

〈個人優秀賞〉1,000Pepポイント

個人成績の上位100名の方

〈チーム優秀賞〉500Pepポイント

チーム成績（チーム一人平均歩数）上位20チームの登録者全員

※5名未満のチームについては、Pepポイント付与の対象となりません。

11. Pepポイント付与日（予定）

令和5年1月10日（火）

12. その他

個人およびチーム成績（ランキング）は「Pep Up」内で確認できます。

本ウォーキングラリーへの参加については「Pep Up」のユーザー登録が必要となります。

この機会にぜひご登録をお願いいたします。**なお、ユーザー登録に際し、「本人確認用コード」がわからない方は中国電力健康保険組合までご連絡ください。**

以上

中国電力健康保険組合
代表電話：082-544-2844
メールアドレス：tkenpo@pnet.energia.co.jp