

2020年2月10日

マツダ健康保険組合 加入者のみなさまへ

マツダ健康保険組合

## 「マツダけんぽ体重測定チャレンジ」の開催について

マツダ健保組合では、被保険者と配偶者（但し、マツダ健保加入者に限る）のみなさまの健康づくりを応援するWebサイト“PepUp（ペップアップ）”を運営しています。

本日から1カ月間、自分で体重を測り記録するセルフモニタリングで生活習慣の改善に意識を向けていただくことを目的に、PepUpを利用した体重測定チャレンジを開催します。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などで体重が増えたかな?と思われる方はもちろんのこと、それ以外の方も、体重測定チャレンジに参加して、目標体重を目指しませんか。

15日以上の記録で300Pepポイントが獲得できますので、ふるってご参加ください。

※PepUpを利用するには、ユーザー登録が必要です。

ユーザー登録がお済みでない方は、2月に各職場へお送りする登録案内にて登録後、ご参加ください。

体重測定チャレンジの内容は、下記をご覧ください。

### 記

#### 【チラシ】

[http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight\\_challenge\\_1.pdf](http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight_challenge_1.pdf)

#### 【開催要領】

[http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight\\_challenge\\_2.pdf](http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight_challenge_2.pdf)

#### 【操作説明書】

[http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight\\_challenge\\_3.pdf](http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight_challenge_3.pdf)

#### 【ご参考 日々の記録機能のご紹介】

[http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight\\_challenge\\_4.pdf](http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202002waight_challenge_4.pdf)

※あなたの目標を設定して生活習慣の改善に役だてください！

以上