

2020年3月18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
Tel(082)287-4644
内線 22860

「マツダけんぽ月間ウォーキングチャレンジ」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。

例年、4月の1ヵ月間、健康づくりとして推奨される「運動の習慣化」を目的に、PepUpを利用した「マツダけんぽ月間ウォーキングチャレンジ」を開催してきました。

現在、新型コロナウイルスの拡散防止のため、人と人との接触を避けることが推奨され、各種イベントの中止やスポーツ施設の閉館など、大変スポーツしにくい状況となっています。こんなときは、限られた時・場所でも個々人でも取り組めるスポーツ、ウォーキングで運動不足を解消しませんか？

【筑波大学久野研究室よりコロナウィルス予防の情報提供をいただきました】

[新型コロナウイルス予防には手洗い×食事・睡眠×運動と笑顔](#)

マツダけんぽ月間ウォーキングチャレンジでは、個々人でのウォーキングに加え、気に入ったチームに参加すれば、他のチームメンバーとPepUpのネットワークでつながり、まるで一緒に歩いているような感覚でウォーキングを楽しむことができます。

個人や、職場の同僚などで作ったチームで参加して、マツダ健保組合が設定した目標を達成すると、個人賞やチーム賞など最大で1,600 Pepポイント獲得することができます。

さらに、チームメンバーを20人以上集めたリーダーは、加えて300 Pepポイント獲得できますので、是非、多くの方をお誘いいただき、ふるってご参加ください。

参加申込期間は、本日から3月31日までです。

※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した登録案内にて登録後、ご参加ください。

ウォーキングチャレンジの詳細については、以下リンクよりご確認ください。

[【ウォーキングチラシ】](#)

[【ウォーキング実施要領】](#)

[【PepUp 操作説明書】](#)

以上