

2022年3月吉日

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 2022 春」の開催について

春の風が心地よい季節となりました。

コロナ禍の影響で、自宅で過ごすことが多くなり、体重の増加や運動不足が気になっていませんか。

マツダ健保組合では、4月1日からの1ヵ月間、皆様の健康づくりを応援するウェブサイト、PepUp（ペップアップ）を利用した「マツダけんぽ月間ウォーキングチャレンジ 2022 春」を開催します。

本チャレンジでは、個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ネットにつながり、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、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。

本チャレンジに参加するには、ペップアップでの事前参加申込が必要です。

申込期間は3月18日から3月31日までです。

- 1) PepUp 登録済の方 PepUp の Web サイトよりウォーキングチャレンジにエントリーしてください。
- 2) PepUp 未登録の方 下記の【PepUpチラシ】内の「参加にはペップアップへのユーザー登録が必要です！」をご参照ください。（PepUp登録案内通知は昨年7月に各職場にお送りしております。）

ウォーキングチャレンジの内容は、下記をご覧ください。

記

【PepUp チラシ】

<http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202204walking.challenge.01.pdf>

【PepUp 実施要領】

<http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202204walking.challenge.02.pdf>

【PepUp 操作説明書】

<http://mkenpo.mazda.co.jp/osirase/file/202204walking.challenge.03.pdf>

以上