

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 2023 春」の開催について

マツダ健康保険組合では、4月3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 2023 春」を開催します。

春は、新しい職場や新しい仲間など「変化」の多い季節です。

また、コロナとの向き合い方にも変化が訪れてきました。これらの変化に対応できるよう生活のリズムを整えるためには適度な運動が最適です。心地よい風の中、一緒にウォーキングをしませんか。

本チャレンジは、ウォーキングを習慣化できる”健康チャレンジ“です。

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、メンバーと一緒に目標達成に向かって歩数を楽しく伸ばすこともできます。ご参加には、事前参加申込が必要です。

■事前参加申込期間：3月20日から3月31日まで

1) PepUp 登録済の方：PepUp の Web サイトへログインしウォーキングチャレンジにエントリーしてください。

PepUp ログイン [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

2) PepUp 未登録の方：下記の【PepUp パンフレット】内の「参加にはペップアップへの登録が必要です！」をご参照ください。

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 パンフレット】 <https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/202304walking.challenge.01.pdf>

【PepUp 実施要領】 <https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/202304walking.challenge.02.pdf>

【PepUp 操作説明書】 <https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/202304walking.challenge.03.pdf>

以上