

2025 年 9 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

「マツダけんぽ月間ウォーキングチャレンジ 2025 秋」の開催について

10 月 1 日からの 1 ヶ月間、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、月間ウォーキングチャレンジを開催します。

「運動はしたいけど、時間がない。」そんな方にこそおすすめしたいのが、通勤前後や昼休みなど、スキマ時間を活用したウォーキングです。

少しモヤモヤした時でも、歩くことで気持ちがりフレッシュされ、イライラが和らぐことがあります。

さらに、体を動かすことでエネルギーが消費され、生活習慣病の予防にもつながります。

短い時間でも、ウォーキングは驚くほど心と体をリフレッシュしてくれます。

ウォーキングで PepUp ポイントが獲得できますので、ふるってご参加ください。

本チャレンジでは、個人参加と、チーム参加の 2 通りの方法があります。

参加には事前の参加申込が必要です。

1. 事前参加申込期間：9 月 23 日(火)から 9 月 30 日(火)まで

PepUp 登録済：PepUp の健康チャレンジ一覧より、すぐにご参加いただけます

PepUp 未登録：PepUp チラシ内の QR コードから入力フォームへアクセスし登録後、
すぐに参加いただけます

PepUp チラシ：<https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/nyanta202510.pdf>

2. イベント概要・操作説明：PepUp ログイン後の、健康チャレンジ一覧よりご確認ください。

3. PepUp オンライン登録※（9 月 23 日から 10 月 31 日までの期間限定）について

マツダ健保では、健康保険に関する大切な情報を、PepUp を通じて配信しております。

現在 PepUp に未登録の方は、WEB 上ですぐに登録できますので、この機会にぜひご登録ください！

※マツダ健保ホームページのお知らせ欄に表示されます。

お手続きに必要なものは、案内の 2 ページ目をご確認ください。

4. 問合せ先 マツダ健康保険組合 mailto: mkenpo_behealthy@mazda.co.jp

以 上