

秋のウォーキングイベント概要

ポラ・オルビスグループ
健康経営×健保組合

●個人エントリーについて

個人エントリーは、**PepUp** から以下の手順で行います。

①PCもしくはスマートフォンでログイン



②ホームのイベントページにアクセス



これで個人エントリーは完了です。

③下部の「参加する」を選択



●チームエントリーについて(チームの人数は3名以上から10名以下とします)

個人エントリー完了後、**PepUp** イベントページからチーム作成・登録ができます。

①イベントページの「新規チーム作成」を選択



②チーム名などを入力



【必ずご確認ください】

これでチーム作成は完了です。

チームは3名以上から10名で編成できます。

チームの名称や説明文をご設定いただく際は、他チームと重ならないよう、工夫をお願いします。

チームが作成されたら、チームに加入しよう！

①「チームを選択」からチームを選び「確認する」を選択



②チームメンバーを確認し、「参加する」を選択



これでチームエントリーは完了です。

●歩数の記録方法(申告)について

歩数は、**PepUp** から自分で記録・管理します。

①イベントページから「歩数を入力」を選択



②1日の合計歩数と日付を入力



【歩数の計測について】

記録するための歩数は、お手持ちのスマートフォンやウェアラブル端末、歩数計などで、ご計測ください。

計測するものがない場合、健康保険組合から歩数計をお貸しすることができますので、所属会社の人事部門までご連絡ください。

1日の歩数上限は 2万歩です。それ以上は記録されません。

●目標達成賞について(個人賞／チーム賞／最優秀チーム賞)

以下は目標と達成賞の内容です。奮ってご参加ください！

3組限定！

個人達成賞

1日平均8,000歩以上を達成した方に、

Pepポイント **1,000** pt



チーム達成賞

チームの1日平均歩数が8,000歩以上を達成したら、

さらに Pepポイント **500** pt

最優秀チーム賞

チームの1日の平均歩数が最も多かった3チームには・・・

チームメンバー全員に Fitbit Alta HRプレゼント



エントリーにあたってのFAQ

1 チームに加入しなくても問題ないですか？

➡ 問題ありません。個人エントリーとなります。

2 間違っってチームに加入しました。抜けられますか？

➡ エントリー期間中(9月末まで)は、チームから抜けられます
「チームから抜ける」を選択してください。

開催期間中はチームを抜けられないためご注意ください。

3 間違っってチームを作った場合、消すことができますか？

➡ メンバーが全員抜けると、自動的に削除されます。

4 複数のチームにエントリーすることはできますか？

➡ できません。エントリーは1チームまでとします。

5 チームの人数に制限はありますか？

➡ 1チーム、最低3名以上、最大10名まで登録できます。

pepUp.

ウォーキングって健康にどんな効果があるの？

ウォーキングは代表的な有酸素運動で、体脂肪の燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果があります。健康目的なら1日8000歩を目安に。但し、歩きすぎのオーバーワークは免疫力を低下させ、体調を崩したり膝や腰を痛めるので注意してくださいね！

(グループ健康管理センター)

