

個人でも
チームでも参加OK!

～ 参加することで社会貢献! ～

チャリティウォーキングラリー

参加者募集!

2022/5/1～5/31

エントリー期間：4/15～30

歩いて世界の子どもたちに給食を届けよう!

1日平均8,000歩が健康維持の目安!

個人・チームで平均8,000歩/日以上達成すると
各1,000Pepポイントプレゼント! 最大で2,300P★

平均 8,000歩/日 達成者数

× 1,000円 (=給食50食分)

を P.O.グループから

今年は
社員食堂
TFT参加
15周年!!

TABLE FOR TWO ^

寄付します!

皆さまの目標達成Pepポイント
とは別にHDより寄付します

チームでエントリー
& 歩数入力すると
+300Pepポイント
もらえるよ!



エントリーは **pepUp** (ペップアップ) から!

https://pepup.life/users/sign_in



被扶養者の方も
参加できます!

PepUpにログインできない場合は、
ポーラ・オルビスグループ健康保険組まで、
メール(pogkenpo@po-holdings.co.jp)で
お問い合わせください。



- ・所属会社名
- ・保険証 記号-番号
- ・氏名 (戸籍姓：漢字・カナ)
- ・生年月日 (西暦)

についてご連絡下さい。

TABLE FOR TWO とは?

直訳すると「二人のための食卓」
開発途上国と先進国の「食」の問題の同時
解決を目指した、日本発の社会貢献活動です。
ポーラ・オルビスグループでは、社員食堂のある事業所、
またポーラ美術館のレストランで参加しています。
低カロリーで栄養バランスの取れた
TABLE FOR TWOメニュー1食にあたり
20円 (=1食分の給食費) が寄付されています。



©TABLE FOR TWO

●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名以下となります)

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。

チームの名称の最初に各会社名(会社をまたいでチームを組んでいる場合はPOG)を記載して下さい。またチーム名が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出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1万5000歩です。それ以上は記録されませんのでご注意ください。また、遡りて登録できる歩数は3日間となります。

●目標達成賞について(個人賞/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！

個人達成賞

1日平均6,000歩以上達成

500 Pepポイント

1日平均8,000歩以上達成

1,000 Pepポイント



チーム達成賞

1日平均6,000歩以上達成

500 Pepポイント

1日平均8,000歩以上達成

1,000 Pepポイント

※チームエントリー&メンバー全員20日以上
の歩数登録で**300Pepポイント!**

今回は..

1日平均8,000歩以上を
達成した方の人数×1,000円を
TABLE FOR TWO
に寄付します！

※1000円で50食分の学校給食を
届けることができます♡



©TABLE FOR TWO

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（4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チームまでとなります。

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。

6 チームの最低人数（3名）に達していない場合はどうなりますか？

➡ チームとして表示されますが、エントリー対象とはなりません。

ウォーキングの習慣をつけて 脂肪燃焼・筋力アップ！

毎日コツコツ 8,000歩&その内20分の早歩きは、効率良く脂肪を燃焼し、筋肉量・代謝UP! のウォーキング黄金律ともいわれています。このイベントに参加して、まずは継続して歩いてみませんか？1ヶ月後、生まれ変わった自分に出会えるかも…♡



← 安全に運動する際のポイント(スポーツ庁資料)もご確認ください！



POグループ健康管理センター