

個人でも
チームでも参加OK!

一緒に
歩いてね~

恒例! ポーラ・オルビスグループ 秋のウォーキングラリー 参加者募集!

2023/10/1~10/31

エントリー期間: 9/15(金)~30(土)まで!

1

最大2,300Pepポイント!!

1日平均8,000歩以上達成で

1,000Pepポイント

1日平均5,000歩以上達成で

500Pepポイント

チームでエントリー&メンバー全員
20日以上歩数登録すると

+300Pepポイント

プレゼント!

チーム&個人
で達成すると
Wポイント!

2

抽選で1日平均

8,000歩達成した

3チームに

asics

GT-2000 12

ランニングシューズ

(14,300円?相当)

プレゼント!

10月発売
予定



1日の歩数上限は
1万2,000歩です!

また遡りで登録できる
歩数は3日間です!



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!

2023/9/30 まで PepUp招待キャンペーン実施中!



招待した方・新規登録された方に各500Pepポイント

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合まで
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

ウォーキングラリー 参加方法 1~3まで必ずご確認ください！

1. 個人エントリーについて

PepUp から以下の手順で行います。

①PCもしくはスマホよりログイン



②ホームのイベントページにアクセス



③下部の「参加する」を選択



2. チームエントリーについて - 会社が分かるようにしましょう！ (チーム人数：3~10名)

個人エントリー完了後、チーム作成・登録ができます！

①「新規チーム作成」を選択



② チーム名などを入力



チーム数が多くなってきているため、チームの名称の前に必ず **各会社名 (HD_等)**。複数の会社でチームを組む場合は **POG_等** を付けて登録して下さい。

またチーム名が他チーム名と重ならないよう、工夫をお願い致します！

③ 公開・非公開を選択



決まったメンバーでのみチームを編成したい場合は、**非公開**でチームを作成し、参加メンバーを募ることが可能です！
(非公開はエントリー期間中のみ。ラリー開始後はランキングで公開されます)

3. 設定より プロフィール画像・ニックネーム・自己紹介 をご確認ください！

アイコンを設定しましょう！

※本画面はイメージ図です。



自己紹介を書きましょう！



アイコンをクリックするとプロフィールが見えます！



ランキングには **ニックネーム**が表示されるよ！
最後に、所属した **チーム**が合っているか **必ず確認**してね！！



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（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。

今年のPOグループの目標歩数は1日平均7,300歩※以上ですが、
POグループウォーキングラリー中は1日8,000歩にチャレンジしてみましょう♡

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？

2023 POグループ てくてくウォーキングチャレンジ！
についてはこちらから ➡



POグループ健康管理センター

※令和元年実施国民健康・栄養調査 20～64歳の平均歩数=7226歩