

令和7年度 Pep Up健康イベント 年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	ウォーキングラリー 平均歩数 6,000歩 or 8,000歩達成	体重測定チャレンジ 期間中35日以上記録	eラーニング (メンタル)	健康クイズ 1カテゴリ50P × 6 全問+200P	歯の健康チャレンジ 期間中 3コース以上 各20日以上記録 +アンケート回答 で達成		ウォーキングラリー 平均歩数 6,000歩 or 8,000歩達成	eラーニング (メタボ)	日々の記録ポイント (体重・歩数・睡眠時間)		
	体重測定 チャレンジ 期間中35日以上記録					インフルエンザキャンペーン申請期間					
<p style="text-align: center;">医療費のお知らせ確認チャレンジ 毎月25日公開より1ヶ月以内に確認で即日ポイント付与(医療費0円の月でも確認すればポイント付与)</p>											
健診結果改善チャレンジ(前年度付与)					健診結果改善チャレンジ(当年度付与)						
卒煙チャレンジ											