

今より少しでも多く 身体を動かそう！



1日の中でじっとしている時間はありませんか？

デスクワークが多い人、スマホを触る時間が多く1日座っている時間が多いと、全身に悪影響を与え、死亡リスクが高まると言われています。少しでも体を動かすことを意識してみましょう。

体を動かすといっても、運動しなければいけない…なんて事はなく、例えば今より10分多くからだを動かして身体活動量を増やすだけでいいのです。(データ：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より)
なるべく歩くことを意識し、毎日の歩数に目を向けてみませんか。

歩数を増やすコツ

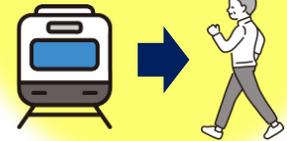
近所のコンビニ
まで歩く



階段を使う



ひとつ前の駅から
歩く



PepUp.を活用してみましょう！

PepUpでは、毎日の歩数に応じてポイントをプレゼントします！
貯めたポイントはPaypayや楽天ポイント等、各種ポイントと交換することが出来ます。



PepUp.を利用するには初回登録が必要です！

登録方法

当組合からお届けする「健康情報サービス登録方法ご案内」にしたがって登録します。
※登録には案内記載の「本人確認コード」が必要です。

「登録案内」を紛失された方

下記QRコードを読み取り後必要事項を入力し、
PepUp 本人確認コード再発行依頼を送信してください。

URL <https://forms.office.com/r/cuPAmnBYBc>



再発行申請フォーム画面

PepUp 本人確認コード再発行依頼

本人確認コードは、健康情報サービス「健康情報サービス」の登録時に発行されたものです。本人確認コードが失われた場合、本人確認コードを再発行する必要があります。

本人確認コードを再発行するには、以下の条件を満たす必要があります。

- 本人確認コードの再発行は、本人確認コードの再発行が完了するまで、健康情報サービスを利用できません。
- 本人確認コードの再発行は、本人確認コードの再発行が完了するまで、健康情報サービスを利用できません。
- 本人確認コードの再発行は、本人確認コードの再発行が完了するまで、健康情報サービスを利用できません。

本人確認コードを再発行する。再発行は、本人確認コードの再発行が完了するまで、健康情報サービスを利用できません。

再発行

1. 本人確認コードを再発行してください。