

毎日の生活をよりアクティブに!



元気UP キャンペーン

地下鉄やバスは
ひとつ手前で
降りて歩く!



からだを使って
子どもと遊ぶ!



電車内では
かかと上げ下げ
運動



動画やテレビを
見ながら
ストレッチ!



バスから
自転車通勤に
チャレンジ!

10/1(火) ~ 11/30(土)

2コース以上達成 &
終了アンケート回答で

達成賞! 500ポイント進呈!



お風呂そうじも
立派な運動!

Pep Upのキャンペーンページよりご参加ください

チャレンジ
の流れ

9/20

キャンペーンサイト ^{OPEN!}
キャンペーンや生活習慣改善コース
の内容、達成基準を確認しましょう。

10/1

キャンペーン開始
各コースのカレンダーに実践した日
を★印で記録します(遡り登録可)。

11/30

終了アンケート回答
表示された終了アンケートに12月
6日までに回答しましょう。

Pep Up未登録の方はユーザー登録が必要です!

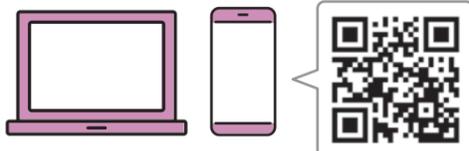
1 PCまたはスマホからお届けした登録案内
に沿ってご登録ください。
(医療費のお知らせにも同封しています。)



※この案内に記載の
「本人確認コード」
が必要です。

2 ユーザー登録後は、Pep Upにログインし、
キャンペーンページからご参加ください。

\スマホはこちらから/



<https://pepup.life/>

*登録案内がない方は、イオン健康保険組合HP
のPep Upページより、「本人確認用コード」の
再申請をすると電子メールで受け取れます。

イオン健保 ペップアップ

pepUp.