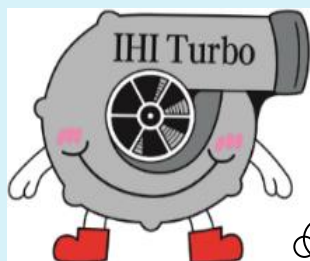


ぶらり旅さんぽ ～東海道十次～

ITJ 春のウォーキングキャンペーン



Pep Upエントリー者の中から
ITJ上位者に個人賞を贈ります。
ぜひご参加ください。



目標

期間中の平均歩数が
8000歩以上で
達成賞！！



エントリー期間：4/22(月)～5/19(日)

実施期間：5/20(月)～6/19(水)

キャンペーン参加方法

- ①参加者は **Pep Up** から期間内にエントリー
- ②各部署でITJ参加者名簿を提出 **締切 5/19 (日)**
(ITJ春のウォーキングキャンペーンの申込がなければ、下記表彰の対象となりませんのでご注意ください)

イベント終了後、ITJの1位から10位の方に「**個人賞**」、
31日間の平均歩数が8000歩以上の方に「**達成賞**」を贈ります

ご不明な点は医務室までお問い合わせください。

※4月に入社された方は、Pep Upの初回案内が6月頃に発送されるため、
今回のキャンペーンに参加することができません。ご了承ください。

ぶらり旅さんぽ 東海道十次

今じゃ東海道、車や鉄道で行きや、ひとっ飛び。便利な時代だねえ〜。
たまには散歩気分で東海道五十三次ならぬ、十次（じゅうつぎ）で
宿場町を旅してみようじゃないかい。さあ、京都へいこう。

春の
ウォーキングラリー
開催

三條大橋

大津宿

四日市宿

岡崎宿

濱松宿

掛川宿

藤枝宿

沼津宿

山田原宿

藤沢宿

川崎宿

日本橋

あっが
お供いやす!



©JMDC Inc.



開催期間

05/20 MON ~ 06/19 WED

エントリー期間

04/22 MON ~ 05/19 SUN

申込方法

Pep Up内ウォーキングラリー参加ページより

※チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。
申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と
交換できる!

GET!

31日間の平均歩数

① 8,000歩以上

1,500 ポイント
GET!

② 6,000歩〜7,999歩

500 ポイント
GET!

参加にはペップアップへの登録が必要です!

1.お届けした登録案内通知
をご用意ください

2.スマホまたはPCからご登録後、
ウォーキングラリー参加ページへGO



https://pepup.life/users/sign_up



PepUp.

ペップアップ

協賛：株式会社IHI・IHI労働組合連合会・IHIグループ健康保険組合

ITJ 秋の健康キャンペーン

2024/9/17
安全衛生・環境G
医務室

テーマ

「今よりもっと健康になろう！！」



エントリー期間：9/17(火)～9/30(月)
実施期間：10/7(月)～11/24(日)

9月から11月は代謝を高めるのに最も適している時期です！
運動とよりよい生活習慣を毎日の暮らしに取り入れ、
心も体もリフレッシュしましょう！

参加方法

1. 医務室からの案内メールにあるアドレス、
又は右のQRコードから参加申込みをする。
2. 運動目標1つ、生活習慣目標3つを選ぶ。
3. エントリーした方に記録用紙を配布するので、
実施項目に○でチェックを入れる。
4. 期間中、1日3項目実施を40日間クリアで達成賞
です。
5. 期間終了後記入用紙を医務室に提出してもらい集計。



今回は参加者全員に**参加賞**を、達成した方に**達成賞**を贈ります。
ぜひご参加を！！

運動はなんでもOK！お手軽なウォーキングやジョギング。
YouTubeも活用してヨガにエアロビクスやダンスでも♡
生活習慣も見直しながら、今よりもっと健康になりましょう！

