

聖隷 けんぽだより

2024年
April

No.81

聖隷健康保険組合 設立20周年 記念号



今回より聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピ！

春のスパニッシュ オムレツ

料理



クイズ

かくれ肥満の人に不向きな朝食は？



A 蒸しパン+フルーツ



B おにぎり+味噌汁



C サンドイッチ

レシピと
クイズの答えは
P11に！



保健事業部
聖隷健康サポートセンター
Shizuoka

今回の
担当

藤野 桃香

Contents

- 特別企画 青木理事長にインタビュー 2
- 保健師だより 2024年度保健事業 4
- 2024年度予算のお知らせ 6
- 聖隷健保からのお知らせ 7
- 新企画/20周年特別企画 8
- 特別企画 「20」にまつわるエピソード 9
- 新企画 みんなで食育 10
- Pep Up WALKING RALLY2024 12



聖隷健康保険組合

<https://www.seireikenpo.or.jp>

特別企画

青木理事長にインタビュー



今回は青木理事長に設立当初のご苦労や「いきいきと働き続ける」ための秘訣を語っていただきました。



Q1 健保設立の経緯をお聞かせください。

2002年頃、近隣の健保組合の関係者の方から聖隷は規模も拡大し、職員数も増え、運営的にもメリットが多いから、健保組合を設立したらどうかというご提案をいただきました。

当時、病院職員が多い聖隷は、互助会制度もあり、病院の受診率が高く、支払保険料も多額になるため赤字運営になり、健保組合の設立は無理だろうと考えていました。しかし、実際に検証してみると、健保組合に加入していない事業所が加入する政管健保（現 協会けんぽ）よりも低い保険料率で運営できることが試算され、設立が決定されました。

当初は、保険料率を下げることにより、加入者と事業所の金銭的な負担を軽減することに注目がちでしたが、健保組合の強みは、企画運営（保健事業・保険料率・付加給付等）の自由度が高く、小回りが利くことであり、負担を下げるとともに、自主企画もいろいろとできることがわかりました。そして、政管健保を大いに上回る保健事業、付加給付が可能となりました。

また聖隷健保の加入者は、医療や福祉、保健事業等の専門職の集団です。専門職が納得する「健康づくり」をサポートするため、健診施設で活躍されていた保健師を聖隷健保に配属しました。健康管理等の知識や経験が豊富な人材が、聖隷健保でも大いに活躍し、職員の健康に資することができ、大変嬉しく感じています。

Q2 被保険者として利用されたサービスの感想をお聞かせください。

昨年度、導入した健康ポータルサイトPep Upを活用しています。

Pep Upは今の時代にあったサービスだと感じています。



「いつでも、どこでも」自身の健診結果の閲覧や様々なサービスの利用ができ、特に健診結果から算出される「健康年齢」や、何がどう悪いのかも一目でわかります（ショックなこともあります…）。

Pep Upの導入は成功していると思っています。より多くの方に登録していただき、健康増進に役立てて欲しいと考えています。



また、「リブレ」を使った血糖管理も試してみました（リブレについては5ページにて紹介）。

「これを食べると、このくらい血糖値が上昇する」、「この運動をすると、このくらい血糖値が下がる」など、食事と運動の影響が瞬時に確認でき、生活リズムや身体へ、いかに影響を及ぼすかがわかることで、健康への意識をより高めることができました。

Q3 「いきいきと働き続ける」ために意識していることは？

「運動」「睡眠」「ストレス」を意識しています。

長続きの秘訣は「がんばりすぎず」「ほどほどに」です。きっちりやり過ぎると続かなくなってしまいます（自分のルールを破ることも、たまにはありますよ（笑））。



運動

筋力を高めるために、起床時にベッド上で「自転車こぎ」と、朝晩に歯磨きしながらの3分間の「スクワット」（30回～40回）愛犬「コロ」との散歩、たまのゴルフ

睡眠

毎日スマートウォッチで、睡眠の時間・深さのデータから睡眠の質を確認

ストレス

ストレスがたまらないように無理をせず食事を楽しむ
大好きなお酒は夜9時までと決め、節制だけでなく楽しみを持って過ごす！
食生活では食べる順番※を肉⇒野菜⇒炭水化物、と注意しています。
（ただこれはストレスとは感じていません。）

※ベジファーストとミートファースト（血糖変動を抑える効果が期待される食べ方）

ベジファースト：血糖値が気になる方におすすめ、ミートファースト：タンパク質を十分にとりたい方におすすめ。どちらも主食（炭水化物）を最後に摂ることが大切。

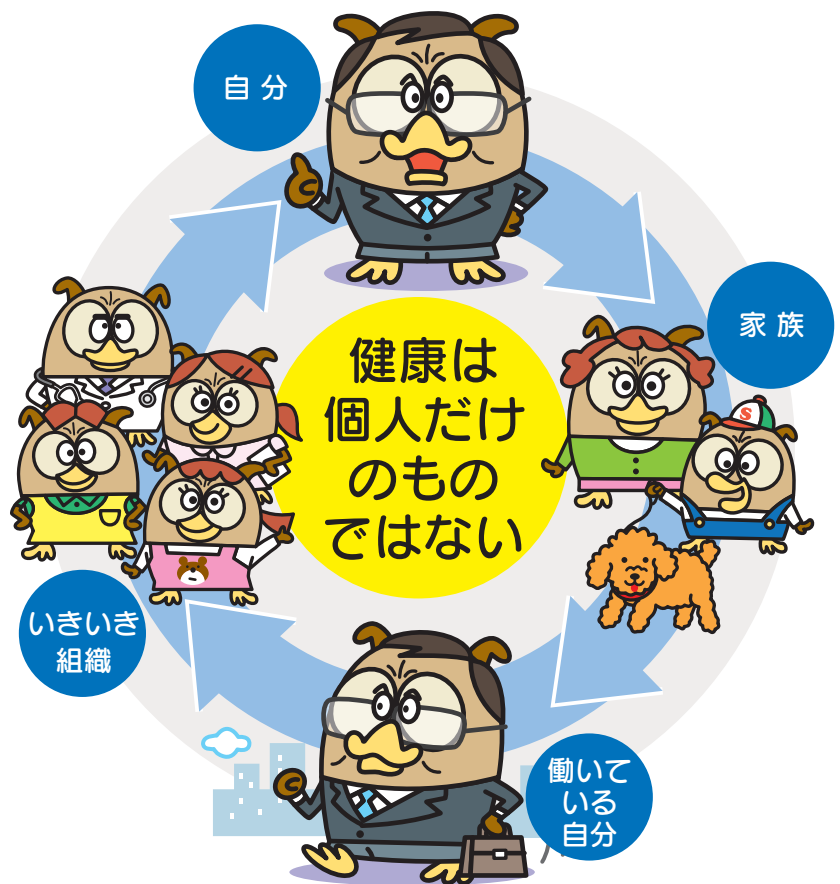
Q4 加入者の皆さまへのメッセージをお願いします。

何事も「がんばりすぎず」「ほどほどに」がいいと思います。

人は生活習慣を改善すべきだと、頭ではわかっているけど、なかなか行動に移すのは難しいものです。聖隷健保は、加入者の方に寄り添う気持ちを大切にしながら、サポートしていきますので、健康度に合わせたサービスを最大限にご利用ください。

最後に、これだけはお伝えしたいのですが、「健康は個人だけのものではない」ということです。

自分が健康になれば、家族も幸せ。家族が幸せになれば、自分も健康で働ける。自分が健康で働くことができれば、いきいきとした職場・組織が築けます。そうした組織が地域に貢献することで、社会全体の幸せに繋がると考えています。



～青木理事長のインタビューを終えて～

振り返ってみると、20年の年月をかけて疾病予防や健康増進を核にした健保組合になったと感じました。今後はデータサイエンスより得た有用な情報を可視化し、地域別、年代別に応じた保健事業を展開し、加入者の健康維持・増進をさらに目指します！保健事業の詳細は次ページへ続く！



2024年度から

PepUp.の保健事業が 本格スタートします!

「健康」は周囲にとっても大切な財産です。
「健康管理」も職場の皆さんと一緒に取り組むと、楽しくできます。



ポイント

- Pep Up で全被保険者対象の健康イベント開催
- Pep Up で受診勧奨メール配信開始
(8月～) (血圧、脂質、糖)
- 健診結果改善チャレンジ開始 (8月～)

健診結果や健康年齢は健診受診月から約2カ月後にPep UPで確認ができます。

保健事業一覧

詳細はホームページまたはWEB版「2024年度版 聖隷けんぽからのお知らせ」をご確認ください。

	人間ドック	特定健診 ※1	胸部CT ※2	脳MRI ※2	婦人科検診	歯科健診	特定保健指導	ちよい足し運動	若年保健指導	重症化予防	受診勧奨	健康相談	健康講座	禁煙支援事業	健康支援事業
被保険者	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	35～39歳	○				○	○		○	○	○	○	○	○	○
	34歳以下 互助会ドック				○※3	○				○	○	○	○	○	○
被扶養者	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○			
	35～39歳	○				○	○			○	○	○			
	34歳以下 互助会ドック				○※3	○					○				

※1 被保険者は定期健診で代用しています

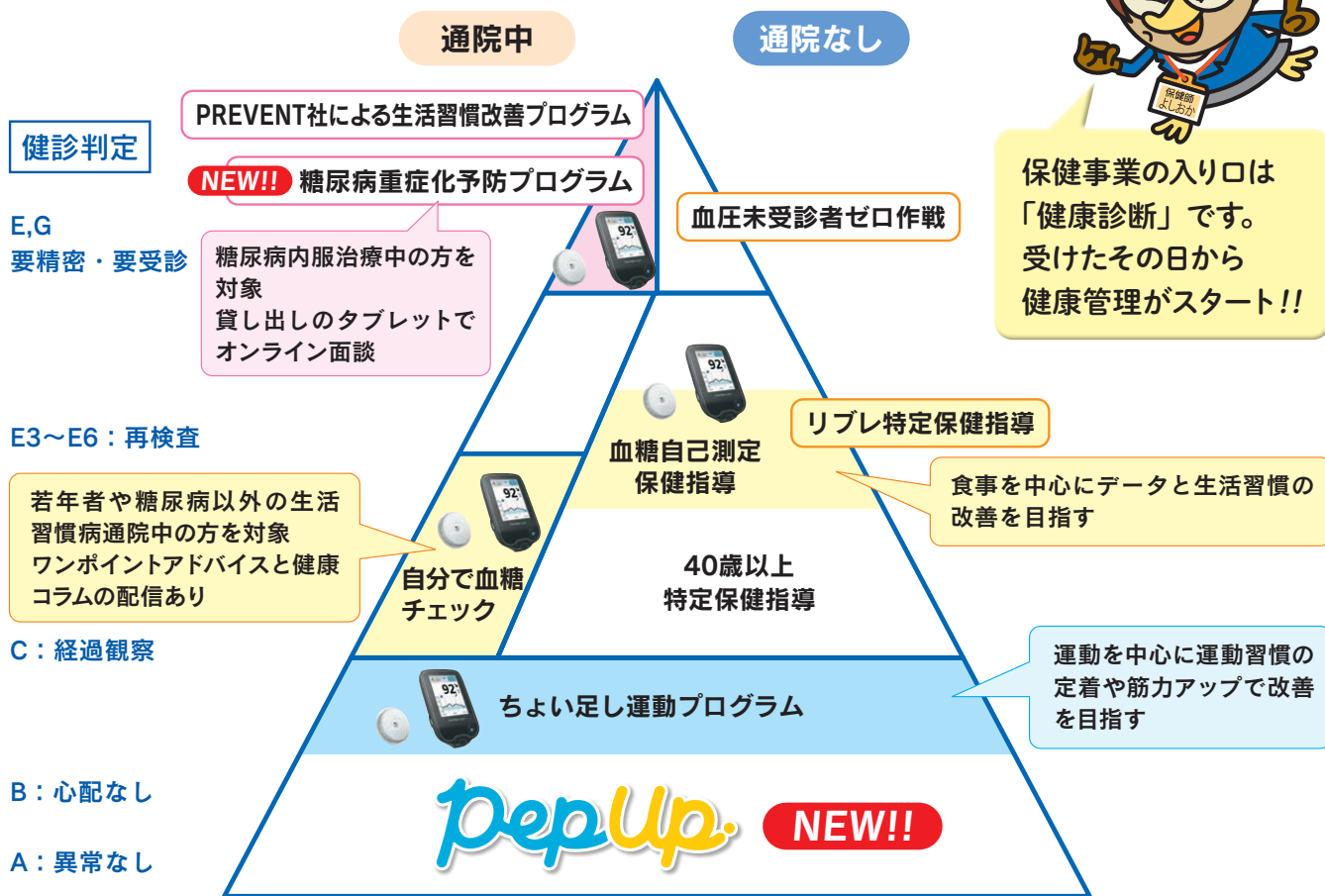
※2 補助は8ページ参照

※3 34歳以下はマンモグラフィ補助なし

健保の保健事業ピラミッド図



保健事業の入り口は「健康診断」です。受けたその日から健康管理がスタート!!



▼フリースタイル・リブレを使った保健事業

プログラム名	対象年齢	BMI・腹囲	空腹時血糖値	HbA1c値
NEW!! 糖尿病重症化予防プログラム	年齢制限なし	制限なし	130mg/dl以上	7.1%以上
リブレ特定保健指導 (血糖自己測定保健指導)	40歳以上	BMI 25以上 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	100mg/dl以上	5.6%以上
自分で血糖チェック	年齢制限なし	BMI 39歳以下: 25以上 40歳以上: 制限なし	—	5.6~6.9%
ちょい足し運動プログラム	40歳以上	BMI 24.9以下	—	5.6~6.9%



説明しよう! フリースタイル・リブレとは?

間質液中のグルコース濃度を測定し、24時間14日間の血糖変動を「見える化」し、日常改善に役立てられます。



装着型血糖測定器FreeStyleリブレ

- 【注意事項】**
- ①リブレセンサーはエックス線、MRI検査などの画像検査に影響を及ぼすため、事前に確認が必要です。装着して14日以内に検査等がない日を選んで装着してください。
 - ②ペースメーカー装着中の方は対象外となります。

2024
年度

予算のお知らせ

聖隷健保の2024年度予算では、高齢者医療への納付金が28.4億円、前年度対比108%と2年連続で大幅に増額する見込みです。これにより一般保険料率を5年ぶりに引き上げて98.5%とします。事業主負担を2%引き上げますが、被保険者負担は据え置きます。

今年度は第3期データヘルス計画及び第4期特定健診、特定保健指導がスタートします。健康ポータルサイト等の活用により今まで以上に成果を求める保健事業への転換を進めます。

「職員とその家族の健康を第一に考える」ことを実践します。

一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 13,444人
[男性 3,639人 女性 9,805人]
- ◆被扶養者数 5,520人
- ◆扶養率 0.42人
- ◆平均年齢 41.17歳
- ◆平均標準報酬月額 357,500円
- ◆総標準賞与額 13,768,586千円

一般保険料率 98.5% (事業主 50.25%
被保険者48.25%)

一般勘定

予算総額

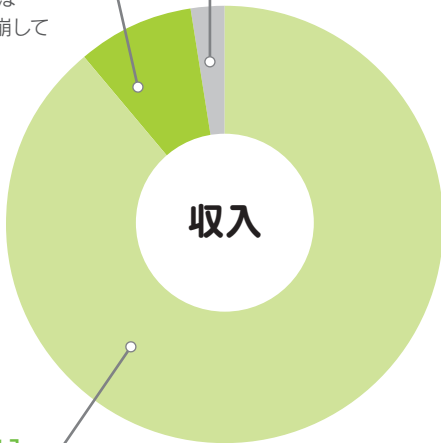
75億9,746万円 (565,119円)

経常収支差引額 ▲4億678万円

()内は1人当たり額

繰越金・繰入金
657,605千円
(48,914円)
収入の不足分は
積立金を取り崩して
補填します。

その他
175,130千円
(13,027円)

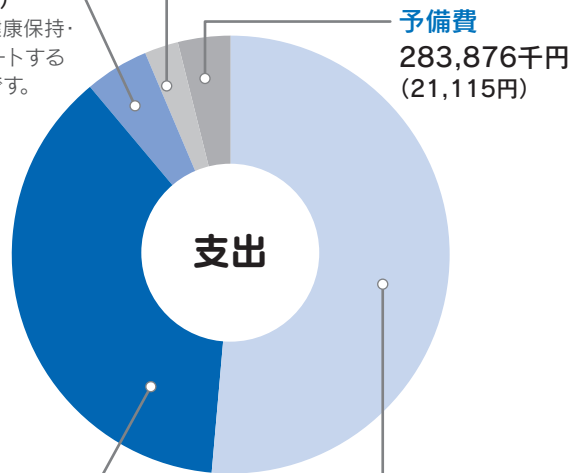


健康保険収入
6,764,725千円 (503,178円)
みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。
健保組合の主たる財源です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

保健事業費
368,305千円
(27,395円)
みなさまの健康保持・
増進をサポートする
ための費用です。

その他
194,171千円 (14,444円)



納付金
2,840,061千円
(211,251円)
高齢者医療を支えるため
に国に納める費用です。

保険給付費
3,911,047千円
(290,914円)
みなさまの医療費や各種給付
にあてられる費用です。

介護勘定

◆収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	707,063
繰越金	202,354
その他	3
合計	909,420

◆支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	651,000
介護保険料還付金	100
予備費	258,320
合計	909,420

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 6,370人
- ◆特定被保険者数 105人
- ◆平均標準報酬月額 385,600円

介護保険料率 19.0% (事業主 9.5%
被保険者 9.5%)

『聖隷けんぽからのお知らせ』が変わります

毎年4月に冊子で配付していた『聖隷けんぽからのお知らせ』が2024年度版よりWEB化されます。

今後は聖隷健康保険組合のホームページからご確認ください。

聖隷健康保険組合ホームページ → おすすめ健康情報 → 聖隷けんぽからのお知らせ・けんぽだより



マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための準備がまだの方は以下の2つの準備をお願いします。



STEP 1

マイナンバーカードを申請する

申請方法は選択可能

- ①オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請

STEP 2

マイナンバーカードを健康保険証として登録する
登録方法

- ①「マイナポータル」から行う
 - ②セブン銀行ATMから行う
 - ③医療機関・薬局の受付 (カードリーダー)で行う
- 詳細については11月号でご案内します。

マイナ保険証だと
手続きなしで限度額を
超える支払いが
免除になります



PepUp 登録のお願い

昨年9月に導入したPep Upを利用して健康になるための活動を進めます。

NEW

●ウォーキングラリーの開催

今年度は4月と11月に開催する予定です。

エントリーして目標の歩数を達成するとPepポイントが付与されます。

尚、4月開催の詳細は最終ページをご覧ください。



NEW

●健診結果改善チャレンジ

前年度と今年度の健診結果を比較して健診値が改善されるとPepポイントが付与されます。

(健康年齢のみ実年齢との比較です)

- 対象項目：健康年齢、BMI、HbA1c

健診結果改善チャレンジの詳細については『けんぽだより』8月号でご紹介します。

★Pep Up新規登録で1,000Pepポイント企画は今後も継続することになりました。

★Pep Upを利用した健康促進企画を計画しておりますので、まだ登録がお済でない方はご登録ください。

新企画!! 「食育レシピを作ってみた!」

さばと切り干し大根のトマト煮

けんぽだより 2021年2月号

切り干し大根の煮物以外のレシピが増えて嬉しいです。今回は、冷蔵庫に余っていたにんじんも入れました!副菜で使いしがちな切り干し大根が主菜で活躍。鯖缶も常備しているので、いつでも作れそう!

聖隷健康サポートセンターShizuoka
経営事務課 川口 美貴子



記念すべき第一号は川口さんです!

コレステロール値が気になる方に
オススメのメニューです。

特に女性は50歳以降、コレステロールが
高くなりやすいので皆さまもレパートリーに加えて予防
にお役立てください。

過去のけんぽだよりの食育レシピを
参考に皆さまに料理を作っていただき
健康と食の関連を再認識していただくコーナーです。



8月号の
募集要項はこちら

締切日: 5月31日(金)

●掲載内容

- 1 作った料理の写真 ※保存形式はJPG、2~3MB程度
- 2 料理名、掲載された「けんぽだより」〇年〇月号
- 3 感想(家族の反応、工夫した点、アレンジなど100文字以内で)
- 4 氏名 5 所属事業所・職場 6 作成者の顔写真など(任意)

過去の「けんぽだより」
はコチラから



投稿はこちら → kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp



掲載された方には
1,000Pepポイント進呈



期間限定

受診対象期間 2024年 4月1日~ 2025年 3月31日

特別企画 その1

被保険者特典 オプション検査【胸部CT】が2024年度だけ無料!!

対象者 年度末時点で 40 歳以上の被保険者 料金 ~~5,000円補助~~ → **無料**

胸部 CT 検査では、胸部 X 線写真には写らない小さながんや心臓・血管・骨に隠れた肺がんの発見に有効です。喫煙中の方・受動喫煙の心配がある方・血縁に肺がんの人がいる方にお勧め。

- 【注意】 ◆ 2024 年度は、胸部 CT 検査全額補助もしくは脳 MRI 検査 5,000 円補助のどちらか 1 つが補助対象
◆ 既に 2024 年度のドック予約をされている方で、胸部 CT 検査希望の方は健診機関にご予約ください。
◆ オプション検査の実施の有無については、健診機関に事前確認をお願いします。
◆ 安全確保のため、身体の条件により受診できない場合があります。

特別企画 その2

被扶養者特典 人間ドックが2024年度だけ無料!!

対象者 年度末時点で 35 歳以上の被扶養者 料金 ~~8,000円~~ → **無料**

- 【注意】 ◆ 当健康保険組合が指定する契約健診機関にご予約ください(契約機関はホームページ参照)。
◆ オプション検査の実施の有無については、健診機関に事前確認をお願いします。

ご不明な点は聖隷健保までお問い合わせください。

たくさんのご応募ありがとうございました

「20」にまつわるエピソード



聖隷健保設立20周年にちなみ、「20」にまつわるエピソードを募集したところ、多くのご応募をいただきました。皆さまの「20」をご紹介します。



奄美佳南園 村田 勇樹

本年1月に私の娘が「20歳の祝い(旧成人式)」をいたしました。私も妻も息子も奄美伝統の大島紬を持っておりますが、着用する機会がありません。「せっかくの記念、家族全員で記念写真を撮ろう」と娘は振袖、他の家族は奄美伝統織物の大島紬を着用しました。私の大島紬は亡くなった祖母が元気なころに織りあげ、父が着用、現在は私の手元にあります。

「大島紬」は「ゴブラン織(フランス)」、「ヘルシャ絨織(イラン)」と並び、世界三大織物として認識されています。



聖隷三方原病院 総務課 久保 裕子

お風呂上がりの20分、動画を見ながら息子とストレッチしています(始めました)。身体の硬さまで遺伝してしまい…。日々の小さな積み重ねでどこまで改善できるか実験中です。

聖隷沼津病院 総務課 半場 麻伊

人間ドック受診し20年 同期・同僚と共に受診し20年 仕事だけではなく、体の隅々まで分かり合っている仲間と受ける1年に一度のイベント、人間ドックです。家族同然の仲間たちとこれからも仲良く受診していきたいと思ひます。



宝塚エデンの園 請川 哲也

みんなに支えられ宝塚エデンの園に来て1年半。1年に20回を目標に始めた「UKEblog」(ホームページに載せている園長ブログ)の更新を達成できました。今後は宝塚エデンの園の採用動画TikTok20万回再生回数目指してがんばります! 今年度は、趣味の旅行とk-popで、20の都道府県(これまで居住と宿泊した場所)を更新すること、TWICEに加えNiziU(ニジユウ)を応援します(^_^)



聖隷健康サポートセンターShizuoka 健診看護課 前田 綾乃

隔週20冊の絵本 近所の図書館へ2週間に一度、子どもと絵本を借りにいきます。お休みの読みの間は、子どもが読んでくれることも増えました。成長を楽しみに、図書館通いはしばらく続きそうです。



藤沢エデンの園一番館 生活サービス課 新井 優子

トマト、枝豆やゴボウ、スイカなど年間約20種の野菜を栽培しています。夫と共に畑仕事で体を動かし、とれたての野菜をもりもり食べ、家庭平和と健康維持に役立っています。

聖隷予防検診センター 健診看護課 伊熊 美紀

私の勤続は22年になりますが、22-(出産前の休職+産休+育休)≒20年くらい。 合計が10歳になり、10×2=20 双子20歳。 目覚ましい子どもたちの成長と一緒に、私も少しずつ成長していければと思ひます。



高齢者公益事業部 運営管理課 猿田 一成

通勤距離片道20km、通勤・帰宅ラッシュに巻き込まれながら、1時間以上かけて頑張つて通つてます。最近、車を新調しました。ウキウキしつつも安全運転で事故なく通勤したいと思ひます!



聖隷ケアセンター津名 小居 ゆみ

聖隷淡路病院職員のクラブ活動でフラワーアレンジメントを始めて20年。その後、異動先の各福祉施設でも四季折々のお花を活けて楽しんでいます。利用者の皆さまと一緒に季節感を感じながら、心豊かな人生を謳歌しています。



聖隷健康サポートセンターShizuoka 経営事務課 前田 幾巳

ファン歴20年

中学生の時に「車輪の唄」に出会ってからBUMP OF CHICKENのファン。現在は4歳の娘もBUMPの存在を認識し始めメンバーの名前も言えるように!いつか一緒にライブへ行けたら良いな〜とすでにわくわくしています。この先もBUMPの歌と共に歩んでいきます。



浜北愛光園 運営管理課 三嶽 真美

御朱印 20種類 令和元年から御朱印収集を始め、6年目に入りました。新型コロナウイルスの流行で、外出する機会が減ってきてしまい、やっと20種類になりました。これから御朱印集めには良い季節になっていくので神社・お寺・お城へ参拝したいと思います。





新企画!!

聖隷の管理栄養士による聖隷健保加入者の健康課題をテーマに取り上げるコーナーです。

普段は保健指導や栄養指導を行っています。利用者のニーズに合った情報提供ができるように心がけています。

女性のやせのリスク (かくれ肥満)

現在女性の5人に1人が「やせ」であることがわかっています。その中には筋肉や骨と比べて脂肪が多い「隠れ肥満」の人がいるといわれています。やせのリスクを知り健康的な体型を手に入れましょう。



保健事業部 聖隷健康サポートセンターShizuoka 藤野 桃香

BMI18.5未満はやせ

体格は国際的に用いられるBMIから決められています。BMI18.5未満はやせ(低体重)と定義されています。

表1 日本肥満学会による肥満度判定の基準

BMI (kg/m ²)	判定
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI	肥満



※BMIの算出方法：[体重(kg)]÷[身長(m)×身長(m)]

BMIがやせであっても体脂肪率が男性25%以上、女性30%以上となる場合は隠れ肥満の可能性がありま

やせのリスク

●骨量の低下

20歳までに骨量はピークとなります。この時期に極端な食事制限や運動不足が引き起こされると骨量は低くなります。女性では閉経時に女性ホルモンが低下し骨量が減少していきませんが、20歳以降に体重減少が起こるとより骨折のリスクが高まります。

●将来の子どものために

体重減少が起こると月経不順や無月経など卵巣機能不全を起こしやすくなります。

また、やせた状態での妊娠や妊娠期間の体重増加不足が起こると、低出生体重児の出産リスクが高く、女性のやせと共に近年増加傾向にあります。小さく生まれた子どもは成人後に生活習慣病にかかりやすいと考えられています。

しっかり食べてしっかり動く

●1日3食バランスよく食べる

食事量の減少や偏った食事では筋肉量が減り、基礎代謝量が低下することで脂肪が増えやすくなります。このリズムが続くと隠れ肥



満のリスクとなります。朝食を食べていない方もいますが代謝や筋力アップのために朝食は欠かせませんが朝食は主食と主菜を取り入れることがポイントです。必要なエネルギーを摂取するためには1日3食バランスよく摂ることが大切です。

適度な運動を心がけて ※すべて体重50kgの場合で算出



歩く
(30分)
約80kcal



ランニング
(15分)
約110kcal



階段昇降
(10分)
約35kcal



必要なエネルギーを摂取し、しっかりと使っていくことが必要です。ウォーキングやランニングなど適度な運動を取り入れてみてください。時間のない方は階段を使用する頻度を増やすことや近場の買い物には歩いていくなど活動量を増やすことがおすすめです。隙間時間を利用したスクワットのような筋力トレーニングで、太ももやおしりなど大きな筋肉を鍛えることができます。

●料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)

●撮影：村上 順一

●レシピ・カロリー計算
藤野 桃香

春のスパニッシュオムレツ

春が旬のアスパラやしらすが入ったたんぱく質が豊富な1品です。
夕食だけではなく朝食にも合うおかずです。

材料(4人分)

- ・アスパラ …………… 3本
- ・玉ねぎ …………… 中1/2個 (100g)
- ・釜揚げしらす …………… 20g
- ・卵 …………… 3個
- ・とろけるチーズ …………… 30g
- ・にんにく …………… 1/2かけ
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 2つまみ
- ・こしょう …………… 少々

作り方

- ① アスパラは下1/3をピーラーで皮をむき5mm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 卵を溶き、とろけるチーズとしらすを混ぜておく。
- ③ 小さめのフライパンにオリーブオイルとにんにくみじん切りを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがでたら玉ねぎを入れしんなりしたら、アスパラガスを加え火が通るまで炒め、塩・こしょうを振る。
- ④ ③に②を流し込み、弱火で蓋をして5分、裏返し蓋をせずに3分焼く。



KEY食材：しらす

しらすはたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。そのまま食べてもおいしく召し上がれますが和食や洋食と幅広く使いやすい食材です。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー …… 120kcal
- ・たんぱく質 …… 7.6g
- ・脂質 …… 8.9g
- ・炭水化物 …… 3.5g
- ・食塩相当量 …… 1.0g

クイズの答え **A** 蒸しパン+フルーツ

朝食には蒸しパンやフルーツの糖質だけではなくたんぱく質が豊富な食材やサラダやスープといった野菜を取り入れることが大切です。また、蒸しパンは種類によって、砂糖や脂質が多く含まれている場合もあるため注意が必要です。

WALKING RALLY 2024

目標歩数を達成して

Pepポイントを

ゲットしよう



ポイントためて
ほしい商品に交換!!

amazon gift card

R POINT ポイント



ポイント付与予定時期 6月予定

個人参加登録をして目標達成でポイントゲット!

1日平均8,000歩以上 **500** ポイント
1日平均6,000歩以上 **200** ポイント
1日平均4,000歩以上 **100** ポイント

さらに

チーム戦にも参加登録
して目標を達成をすると
Wでポイントゲット!

※掲載されている商品名およびロゴは、
各社の商標または登録商標です。
※ポイント交換商品は Pep Up 運営会社
(株式会社 JMDC) による提供です。

開催期間 ▶ 4/25 THU ~ 5/24 FRI

エントリー期間 ▶ 4/1 MON ~ 4/24 WED

参加方法 ▶ Pep Upでエントリーしてください

エントリーはこちらから



※チームの新規作成・参加はエントリー期間中のみ可能です。エントリー期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加には Pep Up への新規登録が必要です! ※再発行手続きから新規登録完了までに2週間程かかります。

1 お届けした登録案内通知を
ご用意ください。



Pep Up ログインURL
[https://pepup.life/
users/sign_up](https://pepup.life/users/sign_up)

登録案内通知を紛失した場合は
再発行手続きが必要です。

こちらから ↓



OR

>

2 Pep Upの
新規登録は
こちらから ↓

