

Pep Upで行う健康チャレンジ

やること チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる

20XX年X月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

X月XX日(火)

- ☒ 朝食を食べる 最も人気！
- ☒ 自分の好きな運動をする「普段より+10分」
- ☒ ストレッチまたはヨガをする
- ☒ 野菜から食べる
- ☒ 砂糖の入った飲み物を飲まない

TIP
TIP
TIP
TIP
TIP
TIP

食事

運動

飲酒

睡眠

歯磨き

開催期間

1/4 THU ~ 2/2 FRI

事前
エントリー
不要

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

達成条件

生活習慣に関するやることコースより、3つ以上選択し記録。
期間中各コース21日以上実施すれば達成!!

達成で
最大...

自分でコースを選んで毎日記録しよう♪

600 Pepポイント
GET!!

※1コース達成ごとに200ポイント

Check!

参加にはPep Upへの登録が必要です!

～Pep Upへの新規登録方法は2種類あります～

【Aタイプ】
本人確認用コードで登録

郵送でお届けした
登録案内通知を
ご確認ください。
(健保加入より1～
4か月程でお届け)



【Bタイプ】スマホだけで登録
(本人確認用コード不要)

公的身分証とご自身の
顔写真を撮影します。
登録案内通知を紛失して
いても、すぐ登録できます!



詳しい登録方法は、
下記QRコードより
健保のHPをご覧ください。



▼Pep Up登録済の方は、
こちらからログイン♪



PepUp.

