

記録して「わかる」



続けて「変わる」



睡眠



pepUp.



歯磨き



飲酒

2024年度

チェックだけのカンタン記録

# やることチャレンジ

開催期間

1/6 MON ~ 2/4 TUE

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!!

自分でコースを選んで  
毎日記録&欲しい商品に交換♪



最大 **600** ポイント  
GET!!

※ 1コース達成ごとに200ポイント

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！

【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  
2~6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  
上記QRコードより  
健保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♪



JFE 健康保険組合

【問合せ先】

健康開発室 ☎ 03-3597-3289

✉ kenkai@jfe-kenpo.or.jp

➡ <https://www.kenpo.gr.jp/jfekenpo/>