



食事

記録して「わかる」
続けて「変わる」



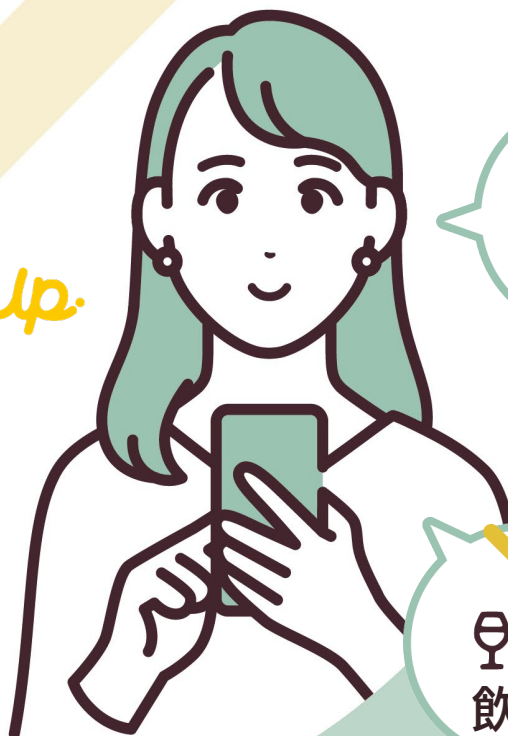
運動



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/>