

2025年度

やること チャレンジ

20XX年X月

| 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」 TIP
- ストレッチまたはヨガをする TIP
- 野菜から食べる TIP

睡眠



飲酒



運動



食事



歯磨き



事前エントリー
不要

開催
期間

1/5 MON ~ 2/3 TUE

✓ チェックだけのカンタン記録

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♪

600 Pepポイント
GET!!

※ 1コース達成ごとに200ポイント

達成で
最大…



不正アクセスから
アカウントを守ろう!!
Pep Up二段階認証のご案内



チャレンジの参加には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**!



登録完了後、ログインしていただき、「やることチャレンジ」のページからご参加ください!

Aタイプ
本人確認コードで登録

▶ 郵送でお届けした登録
案内通知をご確認ください。



Bタイプ
スマホだけで登録

▶ 公的身分証と
ご自身の顔写真
を撮影します。
(本人確認コード不要)



https://pepup.life/users/sign_in



ログインは
こちら▼



pepUp.



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/>