

2025年度

やること チャレンジ

20XX年X月

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! TIP
- ☒ 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



記録して変わる

続けてわかる

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♪

達成で
最大...

600 Pepポイント
GET!!

※ 1コース達成ごとに200ポイント

チャレンジの参加にはPep Upへの登録が必要です /

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



▼詳細はこちら



1

Pep Upへの新規登録方法は2種類!

2

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。



(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

▶ 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)

登録方法の
詳細はこちら↓



<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/>