



Pep Upは英語で「元気づける、活気づける」という意味があり、
一人一人の「健康になる」行動変容サイクルを作ります！
活用して健康をコツコツ貯めよう！

秋の健康チャレンジ活動お知らせ

対象者

Pep UP登録者（被保険者、35歳以上の被扶養者、任意継続者）

実施時期

2021年10月1日～11月30日

実施の流れ

〔1〕申し込みは必要ありません！

Pep Up
ログインはこちら



〔2〕10月1日からPep Upの「日々の記録」に入力してください

- **数値記録**（バイタル） 体重・血圧・歩数・睡眠時間より1つ選択
- **行動目標**（やることリスト） やることリストより自分に必要な項目を47項目から1つ選択しチェックをする

PC入力

×は対象外

アプリ入力

画面下の **+** をタップ



実施項目を選択し記入



〔3〕2021年10月1日～11月30日分まで記録できたら終了！

入力締切

2021年12月7日（火）23時59分までの入力分が集計の対象

達成条件

数値記録が 50日以上 数値を記録している
行動目標が 50日以上 チェックしている
※両目標が達成条件を満たした場合、ポイントを付与

達成ポイント

1,000ポイント 12月末～1月に付与予定



問い合わせ先：健康保険組合 Pep Up担当：078-261-6511