



体重測定チャレンジ概要

小松製作所健康保険組合

2. 体重測定チャレンジ

31

グルメなあなたも

身体を把握しよう

体重測定
チャレンジ



内容	毎日体重を計測して記録
期間	31日間
達成賞	31日間のうち20日以上記録すると1000ポイント贈呈（翌月下旬付与）
注意事項	■ 遡り入力期間は3日間となっており、最終日にまとめて入力はできません。

- 毎日の体重測定・視覚化は、**体重の維持減少**に効果的で肥満患者の治療にも用いられている方法です
- 体重の測定は**同じ時間・同じ服装**で実施すると誤差が少なくなりモチベーションアップにつながります
- 記録した体重は会社と共有しません！
- 体重計がない方は健康管理室があれば、体重測定ができます
- Pepポイントで体重計と交換できます

Pep Upは
アプリとの
併用がオス
スメ

▼ アプリのダウンロード

iPhoneの方



Androidの方



3. 体重測定チャレンジ

①

https://pepup.life/users/sign_in
からログイン



※健保からのお知らせメールを配信しますので
記載のリンクからもログイン可能です。

②

ホームの「健康チャレンジ」に
表示されたバナーをクリック



4. 体重測定チャレンジ



体重測定チャレンジ

健康保険組合

こんにちは！ ■■■ さん！

毎日体重を量って記録しましょう！記録をしていくと体重の変化だけでなく、自分の生活も見えてきます。食べ過ぎた日、運動をした日、何もなかった日…。自分の行動と体重の変化にどんな関係があるのかがよくわかり、体重コントロールと健康生活につながります。

参加する

ボタンをクリックして参加しましょう！

[参加する]
を押してスタート

[参加する]を押してから入力されたデータがチャレンジ対象としてカウントされます

対象者

Pep Up登録している ■■■ 健康保険組合加入者

開催期間

2020/11/09(月) ~ 2021/02/28(日)

達成条件

30日以上記入すること

ポイント付与タイミング

キャンペーン終了後1~2ヶ月後にポイントを付与いたします。

※必ず最初に参加するボタンをクリックしてください。