

# やること チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる

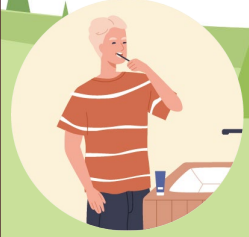


2023年2月

日	月	火	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				

2月28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」
  - ストレッチまたはヨガをする
  - 野菜から食べる
  - 砂糖の入った飲み物を飲まない
  - 夕食をやめる
- TIP
- TIP
- TIP
- TIP
- TIP
- TIP
- TIP



食事 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き

- 開催期間 10/02(月) ~ 11/30(木)
- 告知(参加宣言)期間 09/15(金) ~
- 参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

自分でコースを選んで毎日記録  
達成すると最大 **1,000** Pepポイント  
**GET!!**

CHECK!!

## 参加にはペップアップへの登録が必要です!

01 お届けした登録案内(圧着ハガキ・通知)をご用意ください。



02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



ログインしてからアクセス



URL [https:// pepup.life /users/ sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



**pepUp.**

ペップアップ



チャレンジするコースを1つ以上選んで、日々記録しよう！  
各コースごと(40日以上)の達成を目指しましょう！

食生活 (8コース)	運動 (8コース)	飲酒 (3コース)	その他 (7コース)
<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を食べる</li> <li>減塩製品を利用する</li> <li>ご飯を普通盛にする、おかわりしない</li> <li>菓子パンをやめる</li> <li>間食をやめる</li> <li>砂糖の入った飲み物を飲まない</li> <li>野菜から食べる</li> <li>夕食(飲酒)後の夜食(締め)を食べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日8,000歩歩く</li> <li>早く歩く</li> <li>階段を使う</li> <li>ストレッチをする</li> <li>ヨガをする</li> <li>筋力トレーニングをする</li> <li>プラス10:歩くこと以外に体を動かす時間を1日10分間増やす</li> <li>朝の通勤時のバスを徒歩にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールを飲まない</li> <li>アルコールは1杯(もしくは1缶)までにする</li> <li>22時以降の飲酒は量を半分にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコを吸わない</li> <li>寝る前にスマホを見ない</li> <li>目が覚めたら日光を取り入れる</li> <li>自分にとって良い睡眠習慣を実行する</li> <li>1日3回以上歯みがきをする</li> <li>歯間ブラシやフロスを使う</li> <li>1日3回以上手洗い、うがいをする</li> </ul>

ポイント進呈	※ポイント付与は1月頃
・1コース達成	300ポイント
・2コース達成	500ポイント
・3コース以上達成	1,000ポイント



### ◆留意事項◆

- ・チャレンジ記録はできるだけ「毎日」行いましょう。
- ・遡って過去のデータ記録は可能ですが、記録を忘れた場合、もしくは入力締切日を過ぎた場合は入力できなくなり、最終的にチャレンジ未達成となることもありますので、ご注意ください。
- ・チャレンジの最後に**必ずアンケートにご回答**をお願いします。アンケートに回答いただかないとチャレンジ達成となりませんのでご注意ください。



## ①PepUpログイン後、PC・アプリ等のバナーを選択

## ②参加宣言をする



キャンペーン一覧ページ「健康チャレンジ」枠のバナーを選択。告知ページまたはチャレンジページに遷移します。

※PC・スマホアプリによって画面が異なります。



「参加する」を押すと表示が切り替わります

◆10/2以降も参加可能です

## ③10/2～取組むコース・表示、デザイン色を選択してチャレンジスタート

## 「表示設定」画面

◆コースの選択等は10/2から



「表示設定」を押すとコース選択・表示、デザイン色の選択が可能です



表示する

「表示する」にチェックを入れたコースがカレンダーの下に表示されます

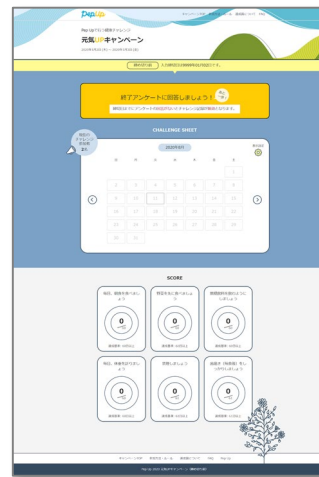
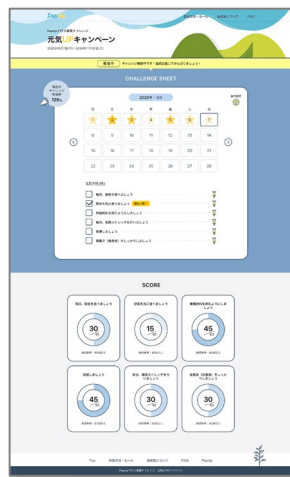
# やることチャレンジ 参加手順

**告知期間**  
(9/15~10/1)

**チャレンジ期間**  
(10/2~11/30)

**入力締切**  
期間(~12/7)

**結果表示**  
期間



終了アンケートに  
回答しましょう！  
あと  
一歩！  
締切日までにアンケートの回答  
がないとチャレンジ記録が削除  
となります。

**目標達成!**

参加宣言ページで  
参加宣言する

取り組んだことに  
チェックを入れる

★アンケートに  
答える  
入力内容に不足が  
ないか確認

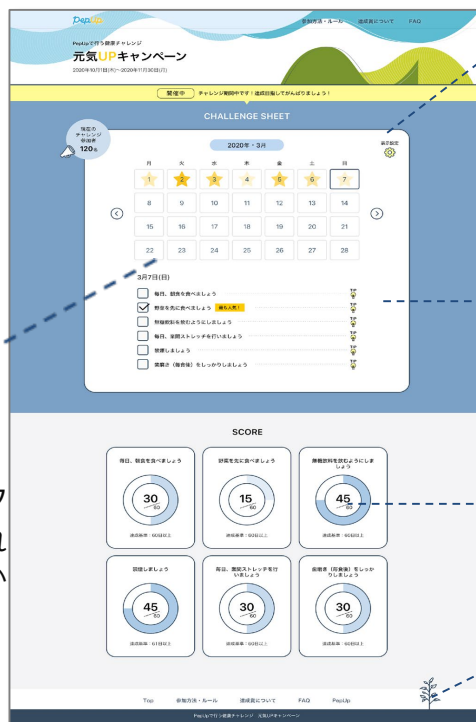
取り組み  
結果を見る

## チャレンジ入力画面

◆やること（チャレンジ  
コース）を実行して、  
右画面のように記録を  
つけていきましょう！

### ●今日の達成記録

今日の分の記録はここで日付をクリック  
するだけ。カレンダー表示によってどれ  
くらい実行が続いているかひと目でわか  
ります。



### ●表示設定

各コースの表示・非表示を設定で  
きます。「毎日記録するから、  
チャレンジするコースだけを表示  
したい」を選べます。  
ページの色変更もここから行えま  
す。

### ●TIP（達成のコツ）

達成するためのコツや取り組みの  
解説などみることができます。

### ●達成度ゲージ

達成基準に対してどれくらい記録  
が行われているかがわかります。

### ●記録することで 成長する♪

告知期間後（10/2以降）、チャレンジ期間中に参加する場合、  
参加開始時期によっては達成基準を満たせない場合がありますのでご注意ください。