

# 体重測定チャレンジ概要

**KOA健康保険組合**

# 体重測定チャレンジ 概要

1日1回体重を測定して記録するシンプルなチャレンジです。  
 体重測定を行うことが日々の行動を振り返るきっかけとなり、生活習慣改善の意識が自然と形成されます。



月	火	水	木	金	土	日
		11/01	11/02	11/03	11/04	11/05
		75.0 kg	74.8 kg	75.1 kg		
11/06	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
記録する	記録する	記録する	73.0 kg	記録する	記録する	記録する
11/27	11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
記録する	記録する	74.0 kg	73.3 kg	73.3 kg	記録する	72.7 kg
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
73.1 kg	74.3 kg	記録する	73.6 kg	記録する	記録する	75.2 kg
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07
記録する	記録する	74.7 kg	記録する	記録する	76.9 kg	記録する
01/08	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	75.1 kg	75.2 kg
01/15	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20	01/21
75.8 kg	76.0 kg	76.3 kg	76.9 kg	76.7 kg	記録する	記録する
01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27	01/28
記録する	記録する	記録する	80.0 kg	79.7 kg	78.9 kg	78.5 kg
01/29	01/30	01/31	02/01	02/02	02/03	02/04
80.1 kg	79.9 kg	80.3 kg	80.1 kg	記録する	未記録	未記録
02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11
未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	02/17	02/18
未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	02/25
未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/26	02/27	02/28				
未記録	未記録	未記録				

Pep Upに記録することで体重の増減量や目標体重までの推移が一目でわかります。

# 体重測定チャレンジ 画面遷移

①

[https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)  
からログイン



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



# 体重測定チャレンジ 画面遷移



2017年度  
体重測定チャレンジ

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、何もしなかった日…。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。

**チャレンジ開始！**

対象者  
Pep Upに登録したユーザー

実施期間  
1/10 ~ 2/9

達成条件  
キャンペーン期間中20日以上記入すること

選って入力できる期間  
2日前までの数値を記録可能

達成報酬  
300ポイント付与

**チャレンジ開始！**  
を押してスタート

## ご注意

期間中いつからでも参加できますが、必ず「チャレンジ開始」ボタンを押してください。  
せっかく日々記録していてもボタンを押さないとポイント付与の対象になりません。

開催期間 2021年1月8日～2月7日  
(測定入力締め切り 2月14日)

参加方法 キャンペーンページよりエントリーの上ご参加ください  
(1月8日オープン)

達成条件 期間中20日以上記録

達成ポイント 300ポイント