

**2025年度**

**『Pep Up 体重測定チャレンジ』  
概要および画面説明**

# 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	記録する	記録する
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				

※添付画面はイメージ画面です。

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。

※ 本イベントは、「Pep Up」にユーザー登録されている方限定です。  
開催期間中、参加登録を行った後にチャレンジしてください。

# 体重測定チャレンジ 実施要項

## ◆ 開催期間

2025年12月 1日（月） ～ 2026年 1月31日（土）

## ◆ 入力締切日

2026年 2月 7日（土）

## ◆ 参加方法

1. 「P e p U p」にログイン。（ユーザー未登録の方は先にユーザー登録してください。）
2. 体重測定チャレンジページより「チャレンジ開始！」ボタンを押して、参加登録を行ってください。  
（「チャレンジ開始！」ボタンが表示されず、記録表カレンダーが表示されている方は、既に参加登録済です。）

**（注）開催期間中、参加登録後に入力された「体重」がチャレンジ対象となります。  
参加登録を行わずに「体重」を入力してもチャレンジ対象外となります。**

3. 参加登録を行った後、連続30日以上「体重」を記録すると達成条件クリアです。  
このチャレンジは、日々記録することで体重の変化を確認することが目的です。

**※ 開催期間中であれば、いつからでも挑戦可能です。  
ただし、達成条件をクリアするためには遅くとも1月1日までに始めてください。**

## ◆ 達成条件および達成賞

開催期間中に参加登録「チャレンジ開始！」を行った後、連続30日以上「体重」を記録するだけで、達成賞として「300ポイント」獲得できます。

## ◆ ポイント付与日

入力締切日の翌々日頃（2月9日～10日頃の予定）

ポイント獲得された方には、Pep Up に登録のメールアドレスへお知らせ。

# 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



トップページ上部の「健保からのお知らせ」をクリック  
もしくはトップページ下部のバナーをクリック

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



※添付画面はイメージ画面です。

# 体重測定チャレンジ 画面遷移



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
遅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

③

「体重測定チャレンジ」  
開始の画面です。

**[チャレンジ開始！]  
を押してスタート**

**<注意>**

**[チャレンジ開始！]を押す  
ことで参加登録となります。**

**参加登録後に入力された  
「体重」データがチャレン  
ジ対象としてカウントされ  
ます。**

※添付画面はイメージ画面です。

## 体重測定チャレンジ 画面遷移

- ④ 「体重測定チャレンジ」のトップページにアクセスできます。

[illegible]

※添付画面はイメージ画面です。

# 体重測定チャレンジ 画面遷移

⑤

あなたの現在の健康状態

正常です

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費  
アクティビティ  
健康記事  
日々の記録  
Pepポイント  
申請書ダウンロード  
各種申請  
設定

実年齢 : 28 歳  
健康年齢 : 27.3 歳  
Pepポイント : 228 pt

2018 年 11 月 27 日

あなたの体重

65.0  
60.0  
55.0  
50.0  
45.0  
40.0  
35.0  
30.0

9月1日 9月11日 9月21日 10月1日 10月11日 10月21日 10月31日 11月10日 11月20日 11月30日 12月10日 12月20日 12月30日

体重

データ記入

体重  kg

日付 2018/11/27

時間 00:00

× キャンセル

✓ 確認

今日の体重を記録する

目標編集

増減 +15.8 kg 記録回数 18 / 122

「今日の体重を記録する」をクリックすると体重入力ができます。半角数字で入力します。体重は小数点第一位まで入力できます。

※添付画面はイメージ画面です。

# 体重測定チャレンジ 画面説明 1



グラフで記録した  
体重の変遷を見る  
ことができます

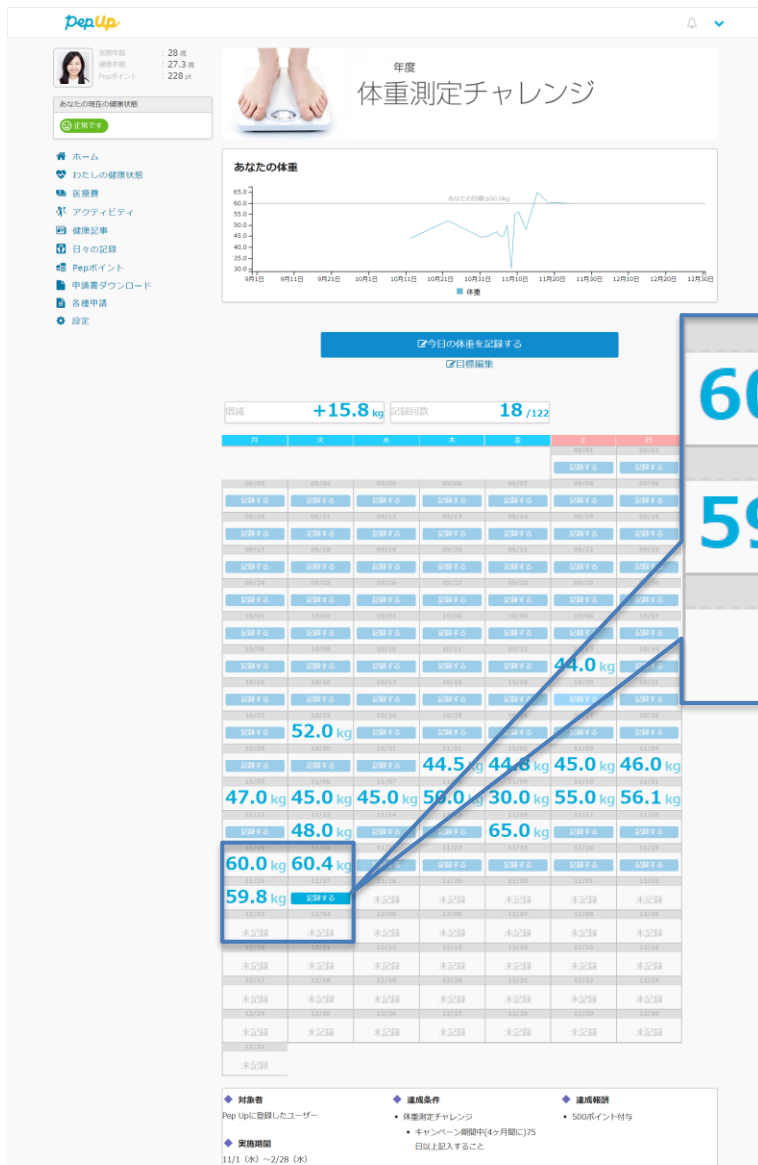
開始日からの体重  
の増減を確認でき  
ます

記録日数の確認が  
できます

※添付画面はイメージ画面です。



## 画面説明 2



既に体重が記入してある場合は、入力した値が表示されます。

当日は「記録する」の表記となります。  
クリックすると体重が入力できます。

翌日以降は「未記録」と表  
記され体重の入力はできま  
せん

※添付画面はイメージ画面です。

# 体重測定チャレンジ 画面説明 3

☑今日の体重を記録する

✎目標編集

「目標編集」から目標の設定ができます。

**pepUp.**

あなたの現在の健康状態  
😊 正常です

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費

戻る

目標を設定しよう！

あなたの目標歩数は	8000 歩	変更
あなたの目標体重は	60 kg	変更
あなたの目標体脂肪率は	18 %	変更
あなたの目標睡眠時間は	8 時間	変更

設定したい項目の「変更」をクリックし数値を入力してください。  
保存をクリックすると設定が完了します。

**pepUp.**

あなたの現在の健康状態  
😊 正常です

55 歩

保存 キャンセル

※添付画面はイメージ画面です。