

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
11/06	11/07	75.0 kg	74.8 kg	75.1 kg	記録する	記録する
11/08	11/09	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/13	11/14	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/15	11/16	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/20	11/21	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/22	11/23	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/27	11/28	記録する	記録する	73.0 kg	記録する	記録する
11/29	11/30	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/04	12/05	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/06	12/07	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/08	12/09	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/11	12/12	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/13	12/14	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/15	12/16	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/18	12/19	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/20	12/21	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/25	12/26	記録する	記録する	74.0 kg	記録する	記録する
12/27	12/28	記録する	記録する	73.3 kg	記録する	記録する
12/29	12/30	記録する	記録する	73.3 kg	記録する	記録する
12/31	73.1 kg	74.3 kg	記録する	73.6 kg	記録する	記録する
01/01	01/02	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/03	01/04	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/05	01/06	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/08	01/09	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/10	01/11	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/12	01/13	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/15	01/16	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/17	01/18	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/19	01/20	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/22	01/23	75.8 kg	76.0 kg	76.3 kg	76.9 kg	76.7 kg
01/24	01/25	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/26	01/27	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/28	01/29	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
01/29	01/30	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/01	02/02	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/02	02/03	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/04	02/05	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/06	02/07	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/08	02/09	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
02/10	02/11	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/12	02/13	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/14	02/15	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/15	02/16	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/17	02/18	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/18	02/19	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/19	02/20	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/20	02/21	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/21	02/22	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/22	02/23	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/23	02/24	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/24	02/25	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/25	02/26	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/26	02/27	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録
02/27	02/28	未記録	未記録	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



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



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

※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

過ぎて入力できる期間  
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。

The screenshot shows the PepUp app homepage with the following details:

- Top Bar:** PepUp logo, user profile (28歳, 27.3kg, 228pt), and a button labeled "あなたの現在の健康状態" (Your current health status).
- Header:** "2017年度 体重測定チャレンジ" (2017 Annual Weight Measurement Challenge).
- Section: あなたの体重 (Your weight)**
  - Graph: A line graph showing weight measurements from September 11 to December 15, 2017. The y-axis ranges from 30.0 to 65.0 kg. A vertical line marks the target weight at 60.0 kg.
  - Text: "あなたの目標は60.0kg" (Your target is 60.0kg).
- Buttons:** "今日の体重を記録する" (Record today's weight) and "目標値変更" (Change target value).
- Section: 週別記録 (Weekly Record)**
  - Summary: "+15.8 kg" (Total weight gain), "記録回数 18 / 122" (Number of records 18 / 122).
  - Table: A 6x7 grid table showing weekly weight measurements from September 11 to December 15, 2017. The table highlights the target weight (44.0 kg) and the final recorded weight (56.1 kg). Some cells are bolded to indicate specific data points.
- Bottom Section:**
  - 対象者:** Pep Upに登録したユーザー (User registered on Pep Up).
  - 達成条件:** 体重測定チャレンジ (Weight measurement challenge).
    - キャッシュバック期間(4ヶ月間)に75日以上記入すること
  - 達成報酬:** 500P(ポイント付与)
- 実施期間:** 11/1 (水) ~ 12/28 (水)

※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

pepUp.

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

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

あなたの体重

201 重 体

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

※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

pepUp.



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

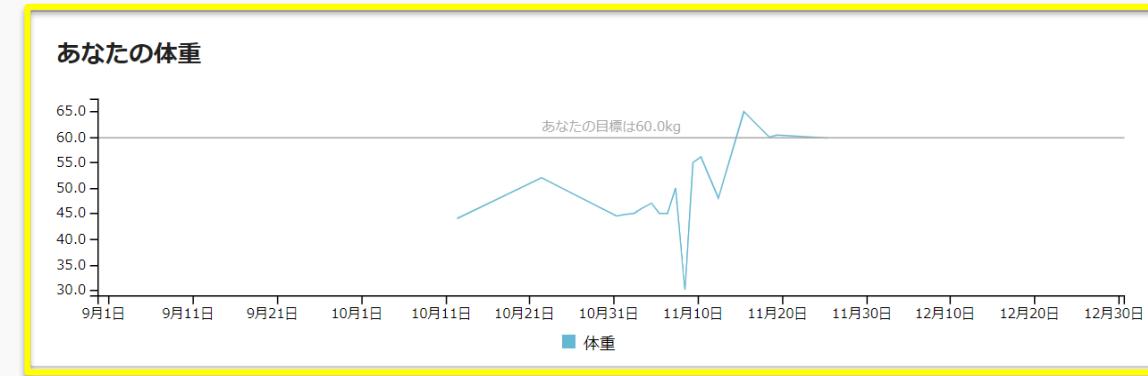
あなたの現在の健康状態

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



## 年度 体重測定チャレンジ



グラフで記録した  
体重の変遷を見る  
ことができます

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

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。

# 体重測定チャレンジ 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。

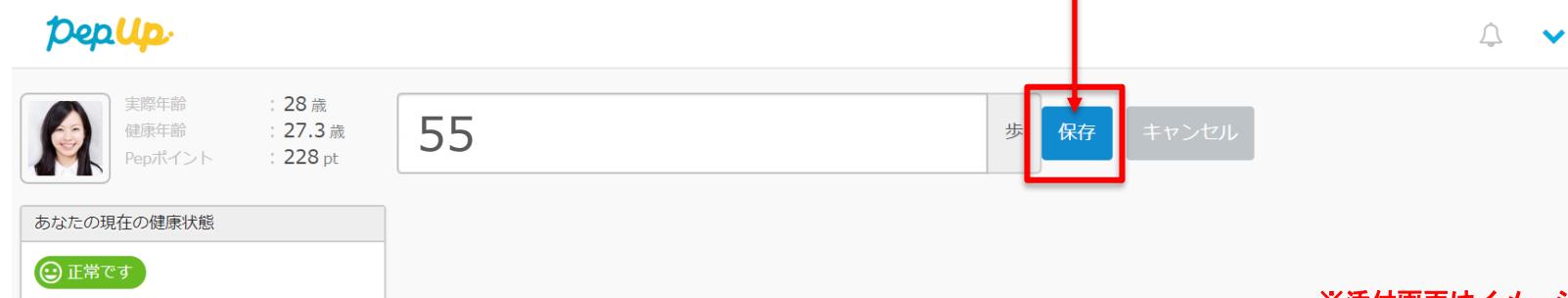
翌日以降は「未記録」と表記され体重の入力はできません

※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



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。



※添付画面はイメージ画面です。