

2021年第2回ウォーキングラリー連動 体重測定チャレンジご案内

2021年9月7日
アルバック健康保険組合



1. 体重測定チャレンジ 開催要領

アルバック健康保険組合では、多くの皆さまに楽しみながら健康づくりをしていただきたく、ウォーキングラリーと同時に「体重測定チャレンジ」を開催いたします。

この企画は、2021年度第2回ウォーキングラリー開催期間中、体重を入力するだけのシンプルなチャレンジです。この企画では、ウォーキングラリーとの相乗効果を期待しています。是非、身体の変化を「体重」という目で見える形でご確認ください。また、この企画はウォーキングラリーで禁止している「手入力」で行っていただく企画になるので、ガラケーの方も参加可能です。1日1回（遡って入力できる期間は2日間のみ）入力するだけなので、職場にスマホや活動量計を持ち込めない方も参加できます。この「体重測定チャレンジ」を通じて、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に繋がることを期待しています。

◆開催期間

10月1日～12月31日

◆参加方法

体重測定チャレンジは特別なエントリー手続き無しで参加できます。PepUpでは体重記録はいつでもできるようになっていますが、今回のチャレンジ期間では特別に記録した方々にPepポイントが付与されます。

◆ポイント付与について

ウォーキング期間中、「日々の記録」から「体重」を入力するだけで、1日5 Pepポイントが付与されます

◆遡って入力できる期間

2日前

2. 体重測定チャレンジ参加手順 体重入力(From日々の記録)

① ホーム画面で「日々の記録」をクリックしてください。

PepUp

お知らせ
⚠️重要 Pepポイントによる北海道地震義援金の受付を開始しました

健保からのお知らせ

全問正解をめざそう！
健康？クイズ
全6カテゴリー
肥満度 血圧 血糖 脂質 肝臓 尿酸

健康クイズにチャレンジしてみましょう！
健康クイズ開始のお知らせ 本日から Pep Upで『健康クイズ』にチャレンジできます！ 健康診断の各項目について、理...

PepUpとFitbitとの連携に関するお知らせ
Fitbitとの連携がうまくいかないときの対処方法について 日々、皆様にはウォーキングやその他の健康活動によっ...

目指せ！
1日 8000 歩
ウォーキングラリー
ウォーキングラリーを開催します
ウォーキングラリー開催のお知らせ デモ健康保険組合では、Pep Upを利用した健康イベントとして、ウォーキングラリ...

Q もっと見る

おすすめの健康記事

コンビニでも、バランスの取れた食事はできる！ [第3回目：洋食・カレー]
3pt 肥満度 脂質 血圧 血糖 JMDC (旧・日本医療データセンター)

「冷え対策におすすめ！気分もスッキリする塩風呂の効果」
3pt JMDC (旧・日本医療データセンター)

大人のための、太らないおやつの方1：我慢なくていいんです
3pt 肥満度 株式会社ハレメク

3. 体重測定チャレンジ参加手順 体重入力(From日々の記録)

② 下記の赤枠から、体重の入力をしてください。

The image shows the '日々の記録' (Daily Record) section of the PepUp app. A red box highlights the weight input field (67.8 kg) in the '最新の体重' (Latest Weight) card. A red arrow points from this field to the 'データ入力' (Data Entry) dialog box, which shows the weight input field (kg), date (2018-11-29), and time (21:18). Another red arrow points from the 'データ入力' dialog box to the '入力' (Input) button in the '体重' (Weight) section of the app. A third red arrow points from the '入力' button to the 'データ入力' dialog box. A fourth red arrow points from the '入力' button to the '確認' (Confirm) button in the 'データ入力' dialog box.

最新の体重: 67.8 kg

最新の体脂肪率: 低い 0%

最新の血圧: 0/0 mmHg

最新の心拍: 77 拍分

最新の歩数: 100%

最新の睡眠時間: 100%

最新のスポーツクラブ: 0 回

項目	目標値	11/26	11/27	11/28	11/29
<input checked="" type="checkbox"/> 体重 (kg)	-	-	-	-	-
<input type="checkbox"/> 体脂肪率 (%)	-	-	-	-	-
<input type="checkbox"/> 血圧 (mmHg)	-	-	-	-	-
<input type="checkbox"/> 心拍 (拍/分)	-	-	-	-	-
<input checked="" type="checkbox"/> 歩数 (歩)	-	1764	-	-	-
<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間 (時間)	-	-	-	-	-
<input type="checkbox"/> スポーツクラブ (回)	-	-	-	-	-

最新の記録をPep Upのホーム画面に表示するためには、以下の表示項目の左隣にあるチェックボックスにチェックを入れて下さい。

体重 (kg)

体脂肪率 (%)

血圧 (mmHg)

心拍 (拍/分)

歩数 (歩)

睡眠時間 (時間)

スポーツクラブ (回)

データ入力

体重: [] kg

日付: 2018/11/29

時刻: 00:00

キャンセル 確認

体重

最新の体重: 67.8 kg 目標: 0.0 kg

7日間 他の数値と比較

確認