

Pep Upで行う健康チャレンジ

やること チャレンジ



続けてわかる

記録して変わる

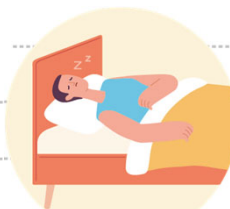
2023年2月

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
- ★ 間食をやめる

TIP
TIP
TIP
TIP
TIP
TIP



運動

食事

飲酒

睡眠

歯磨き

開催期間 6/1 SUN ~ 6/30 MON

申込期間 5/26 MON ~ 6/10 TUEまで

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

20日以上
達成で

500 Pepポイント
GET!!

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



pepUp.

ペップアップ

住友商事健康保険組合