



日々の記録チャレンジ概要

はじめに

9月1日（水）～ 9月30日（木）まで、
『日々の記録チャレンジ』を開催いたします。

これは、..

自身で“やること”を設定し、実施状況を記録し入力することで、生活習慣（食事・運動習慣等）の改善の動機づけを目的としたチャレンジです。

多くの皆さんに、Pep Upに登録及び活用いただきたいと思います。
是非とも、皆さんこれを機に、Pep Upをご利用下さい！

日々の記録チャレンジ概要（1/4）

【事業内容】

Pep Up「日々の記録」にて、“対象やることリスト（次ページ）”のいずれかを選択し、チャレンジ期間中に20日以上実施し、記録を入力したら達成賞として500Pepポイントを獲得できます。

※ポイント獲得は、選択した“対象やることリスト”1つにおいて20日以上の実施が条件です。

※“対象やることリスト”を複数実施することは可能です。ただし、ポイント獲得上限は500Pepポイントです。

※現在習慣化していないやることリストを選択することをおすすめします。

【チャレンジ期間】

9月1日（水） ～ 9月30日（木）

日々の記録チャレンジ概要 (2/4)

【対象やることリスト】

対象やることリスト	カテゴリー
1.朝食を食べる	食
2.間食をやめる	
3.ストレッチをする	運動
4.ラジオ体操をする	
5.筋力トレーニングする	
6.アルコールを飲まない	飲酒

※選択した“やること”において、“できた”or“できなかった”はご自身での判断となります。

日々の記録チャレンジ概要（3/4）

【達成賞】

500Pepポイント

【達成条件】

“対象やることリスト”のいずれかを選択し、“1つのやること”においてチャレンジ期間中に20日以上実施し記録を入力することが必要です。

※20日以上とは“複数のやること”の合計日数ではなく、“1つのやること”における日数です。

【記録入力締切】

10月15日（金）午前10:59 までとなりますのでご注意ください。

日々の記録チャレンジ概要（4/4）

【ポイント付与日】

2021年12月中

※ただし、ポイント付与時に当組合に資格がある方に限ります。

「やることリスト」の設定

「やることリスト」の設定 (1/5)

「HOME」メニューの「日々の記録」リンクをクリックします

HOME画面 (PC)

The screenshot shows the PC version of the PepUp HOME page. On the left, there is a navigation sidebar with the following items: 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** (highlighted with a red box), Pepポイント, 設定, and よくある質問. The main content area features a '健康からのお知らせ' section with three cards: '健康?クイズ', '2019年度 健診値改善チャレンジ開催のお知らせ', and '「医療費のお知らせ」表示方法が変更になります'. Below this is an 'おすすめの健康記事' section with a featured article about balanced meals at convenience stores.

HOME画面 (スマートフォン)

The screenshot shows the smartphone version of the PepUp HOME page. The top navigation bar includes a home icon, 医療費, アクティビティ, and 健康記事. Below this is a grid of icons for: ホーム, 医療費, アクティビティ, 健康記事, **日々の記録** (highlighted with a red box), Pepポイント, 健康状態, よくある質問, 設定, and ログアウト. The main content area features a '健康からのお知らせ' section with a '健康?クイズ' card and a '全6カテゴリ' section with icons for 肥満度, 血圧, and 血糖.

「やることリスト」の設定 (2/5)

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押します

日々の記録

日々の記録ダイアリー-2019年07月

日 30 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6

バイタル

体重	目標: 0.0kg	体脂肪率	目標: 0.0%	血圧	
	kg		%		mmHg
歩数	目標: 8000歩	睡眠時間	目標: 7.0時間	心拍	
	歩		時間		拍/分

やることリスト
食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨きなどの習慣を身につけるための「やること」を設定して健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

「やることリスト」の設定 (3/5)

日々の記録の画面下部にある「やることを追加する」ボタンを押します

日々の記録

日々の記録ダイアリー-2019年07月

日 30 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6

バイタル

体重	目標: 0.0kg	体脂肪率	目標: 0.0%	血圧	
	kg		%		mmHg

歩数	目標: 8000歩	睡眠時間	目標: 7.0時間	心拍	
	歩		時間		拍分

やることリスト

食、運動、飲酒、喫煙、睡眠、歯磨きなどの習慣を身につけるための「やること」を設定して健康的な生活習慣を身につけよう。

やることを追加する

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

- 朝食を食べる
- 魚を1日1食以上食べる
- 肉は1日1食までにする
- 揚げ物を食べない
- 減塩製品を利用する
- ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- 麺とごはんをセットにしない
- 菓子パンをやめる
- 間食をやめる
- 砂糖の入った飲み物を飲まない
- 野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる

「やることリスト」の設定 (4/5)

「やること追加」の画面でチェックボックスをONにしたものが、「日々の記録」画面の「やることリスト」に表示されます

やること追加

日々の記録 / 設定 / やること追加

食 運動 飲酒 喫煙 睡眠 歯磨き その他

- 朝食を食べる
- 魚を1日1食以上食べる
- 肉は1日1食までにする
- 揚げ物を食べない
- 減塩製品を利用する
- ごはんを普通盛にする・おかわりしない
- 麺とごはんをセットにしない
- 菓子パンをやめる
- 間食をやめる
- 砂糖の入った飲み物を飲まない
- 野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べる

日々の記録

pepUp

日々の記録ダイアリー-2019年07月

日 30 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6

バイタル

体重	目標: 0.0kg	体脂肪率	目標: 0.0%	血圧	mmHg
歩数	目標: 8000歩	睡眠時間	目標: 7.0時間	心拍	拍/分

やることリスト

- 朝食を食べる
- 間食をやめる
- ストレッチをする
- ラジオ体操をする
- 筋力トレーニングをする
- アルコールを飲まない

やることを追加する

「やることリスト」の設定（5/5）

「やること追加」の表示を曜日毎に変更したい場合、日々の記録の画面右上の「設定」ボタンから変更できます。

日々の記録



日々の記録の設定（表示設定）



※曜日の表示設定をする場合は、実施日数が20日未満にならないようご注意ください。

「やること」の記録入力

日付の選択 (1/2)

入力したい日を選択します

日々の記録

The screenshot shows the '日々の記録' (Daily Record) interface for July 2019. The date '2' is selected and highlighted with a red box. The interface includes a sidebar with navigation options, a calendar view, and a list of health metrics and activities.

日々の記録ダイアリー-2019年07月

日 30 | 月 1 | **火 2** | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6

バイタル

体重	目標: 0.0kg	体脂肪率	目標: 0.0%	血圧	目標: --- mmHg
---	kg	---	%	---	mmHg

歩数	目標: 8000歩	睡眠時間	目標: 7.0時間	心拍	目標: --- 拍分
---	歩	---	時間	---	拍分

やることリスト

- 朝食を食べる
- 間食をやめる
- ストレッチをする
- ラジオ体操をする
- 筋力トレーニングをする
- アルコールを飲まない

[やることを追加する](#)

日付の選択 (2/2)

入力したい日を選択します。
やることリストをクリックすることで記録が完了します

記録前

The screenshot shows the PepUp app interface. At the top, it displays the date '2019年07月' and a calendar view with the 2nd day selected. Below the calendar, there are sections for 'バイタル' (Vitals) and 'やることリスト' (To-do list). The 'やることリスト' section contains several items with checkboxes: '朝食を食べる' (checked), '間食をやめる' (unchecked), 'ストレッチをする' (checked), 'ラジオ体操をする' (unchecked), '筋力トレーニングをする' (unchecked), and 'アルコールを飲まない' (unchecked). A red box highlights the '朝食を食べる' item, and a red arrow points from this box to the '記録後' screenshot.

やることが「できた」場合
クリックして記録します

記録後

The screenshot shows the 'やることリスト' (To-do list) after recording. The '朝食を食べる' (Eat breakfast) item is now checked and has a red line through it, indicating it has been completed. The '間食をやめる' (Stop snacking) item is still unchecked. The 'ストレッチをする' (Stretch) item is also checked.

記録されるとチェックボックスと
取り消し線が入ります

「やること」の 記録閲覧

記録の閲覧 (1/1)

各やることリストの横にあるカレンダーアイコンから、月ごとの記録を閲覧できます

日々の記録

日々の記録ダイアリー - 2019年07月

バイタル

- 体重: 0.0kg
- 体脂肪率: 0.0%
- 血圧: mmHg
- 歩数: 0000歩
- 睡眠時間: 7.00時間
- 心拍: 99bpm

やることリスト

- 朝食を食べる
- 間食をやめる
- ストレッチをする
- ラジオ体操をする
- 筋力トレーニングをする
- アルコールを飲まない

やることを追加する

日々の記録 / やること記録詳細

朝食を食べる

2019年7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	29	30	31			

当月 **100.0%** 経過: 4日 達成: 4日

やることが「できた」日は
青く表示されます