

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

食事

睡眠

飲酒

開催期間

08/01 ~ 08/31

申込期間

07/20 ~ 07/31

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

9コースのうち3コース
以上達成で

自分でコースを選んで毎日記録

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/>



pepUp.

ペップアップ

※ 登録案内通知がない場合は健保HPをご確認願います。
<https://www.daiwahousegroup.com/kenpo/pepup/>

※対象者：大和ハウス工業健康保険組合の被保険者（被扶養者は対象外）