

pepUp.

# やることチャレンジ マニュアル

# やることチャレンジ 概要

テーマに合わせて設定されたコースから自身がチャレンジするものを選択して取り組み、目標達成するとPepポイントが付与されます。

● **開催期間** 開催時、けんぽホームページやMGポータルにてご案内します。

	テーマ	開催	ポイント付与
第1回	食	4～5月	6月頃
第2回	歯磨き	6～7月	8月頃
第3回	運動	9～10月	11月頃
第4回	睡眠	11～12月	1月頃

● **目標とポイント付与数（全回共通）**

目標	ポイント付与
2コース以上を30日間実践	300pt

\*ポイントを獲得された方には、Pep Upに登録のメールアドレスにお知らせします。

# やることチャレンジ 参加手順

- ① [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in) からログインしてください。



The screenshot shows the login form for PepUp. It includes fields for 'Eメールアドレス' (Email address) and 'パスワード' (Password). The 'ログイン' button is highlighted with a red box, and a red arrow points from it to the banner on the main page screenshot.

- ② ホームの「健保からののお知らせ」「健康チャレンジ」に表示されたバナーをクリックしてください。



※ユーザー登録に必要な「本人確認用コード」は、ご自宅に送付済みです。  
本人確認用コードが不明な方は、[こちらの](#)  
「再発行申請書」をご提出ください。

※本画面はイメージ図です。

# やることチャレンジ 参加手順

- ② 「やることチャレンジ」のページで「参加する」ボタンを押して参加宣言してください。

※開催期間前（予告時）に参加宣言することもできます。  
すでに宣言した方はこのページは表示されません。

参加する

- ③ やることコースを選んで、毎日実践して記録してください。

※7日間まで遡って記録できます。  
※

チェック数が多いほど星の色が濃くなります。

取りこみのコツを確認できます。

記録する日を選びます。

実践したコースに☑を入れます。

達成目標に対する現在のチェック数(達成状況)が表示されます。

# やることチャレンジ ポイント付与について

目標を達成するとポイントが付与され、通知メールが配信されます。

Pep Upでもポイント付与履歴を確認することができます。

①Pep Up画面左側の「Pepポイント」をクリックしてください。

- ホーム
- わたしの健康状態
- 健康診断
- 医療費
- 健康記事
- 日々の記録
- お薬手帳
- キャンペーン一覧
- レシピ検索
- Pepポイント**
- 特典
- Pep Up ほけんナビ
- 各種申請
- 設定
- Pep Upの紹介
- よくある質問

②「ポイント履歴を見る」をクリックしてください。

あなたのPepポイント ?

所持ポイント

利用可能ポイント総額	今月期限のポイント	来月期限のポイント
12,117 pt	0 pt	0 pt

※パスワードまたは登録メールアドレスを変更された場合、変更から24時間はPepポイント交換ができません。制限は24時間後に自動で解除されます。  
※ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

[ポイント履歴を見る >](#)

③ポイント履歴が表示されます。

利用日/獲得日	内容	ポイント数
0000-00-00 00:00	やることチャレンジ	300

※本画面はイメージ図です。