

2025年度第1回ウォーキングラリー連 動体重測定チャレンジご案内

2025年2月14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、2025年度第1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

4月1日～6月30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。

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て、...

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、太らないおやつを食べ方1：我慢なくていいんです
3pt 肥満度 株式会社ハルメク

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。

日々の記録

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% 0 歩

最新の睡眠時間 100% 0 時間

最新のスポーツクラブ 0 回

ホーム画面への表示項目

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。

項目	目標	11/26	11/27	11/28	11/29
☒ 体重 (kg)	-	-	-	-	-
☐ 体脂肪率 (%)	-	-	-	-	-
☐ 血圧 (mmHg)	-	-	-	-	-
☐ 心拍 (拍/分)	-	-	-	-	-
☒ 歩数 (歩)	-	1764	-	-	-
☒ 睡眠時間 (時間)	-	-	-	-	-
☐ スポーツクラブ (回)	-	-	-	-	-

データ記入

体重 kg

日付 2018-11-29

時刻 21:18

キャンセル 送信

データ記入

体重 kg

日付 2018/11/29

時間 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

データ記入

体重 kg

日付 2018/11/29

時間 00:00

キャンセル 確認