

pepUp.

体重測定 チャレンジ

2022
1/4～
3/31

期間中60日以上体重を記録すると

達成率 60%

500 ポイント GET!

524名の方に参加いただきました。
ありがとうございます！

60日以上記録できた312名の方には
4月末に500ポイント付与します。
お楽しみに。



※1周年アンケート+3月30万歩達成のかたもあわせて付与します。

「昔より太った」が危険！？ 20歳より10kg増で生活習慣病リスクが急上昇

20歳の頃と比べてどのくらい体重が増えましたか？ もし10kg以上増えているなら赤信号！
内臓にはみっちり脂肪が付き、糖尿病や心臓疾患などの生活習慣病のリスクがぐんと高まっていること間違いなしです。

「まだメタボ粹じゃないし」「若い頃はやせ型だったし」という方も、決して無視はできません。
10kg以上増えていたら、改めて自分のカラダの状態を確認するようにしましょう。

提供元: JMDC

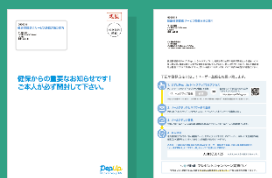
毎日の体重の変化がわかってくると、食生活や運動にも良い影響が期待できます。
体重測定を習慣化して健康な毎日を続けましょう！

住友理工健康保険組合 住友理工ヘルスケア室

ペップアップに
ご登録ください！

1

お届けした登録案内通知を
ご用意ください



2

スマホまたはPCからご登録後、体重測定
チャレンジのページへGO

https://pepup.life/users/sign_up



スマホはこちらから

ユーザー登録には、お配りした登録案内に記載に従ってご登録ください。
※案内を紛失された場合は[こちら](#)をご覧ください。