pepup.

「やることチャレンジ」マニュアル

Copyright © JMDC Inc. All rights reserved

やることチャレンジ概要

毎日スタンプをもらう夏休みの 「ラジオ体操カード」のような楽しみ



目的は「日々の記録」であり、「達成」を目指すもの

記録の「値」を評価するものではなく、自分が選んだ健康への取り組みに「日々触れる こと」に重きを置き、取り組んだか否かを記録した「実行」を評価するものです。

続けるためには、簡単であること、楽しいこと

達成するためには、記録行動が簡単な動きで実現できることが重要であると考えます。 1クリックで記録が完了、そして、スタンプをもらうようなちょっとしたトキメキを設 けて、毎日アクセスして記録する意欲を高めます。



以下の中から、3つのコースを選択し、チャレンジ期間中に実行してください。選択したコースの内 容がクリアできたら、「☆」を 記録してください。

コース	達成 基準 (日)	コース	達成 基準 (日)
野菜から食べようチャレンジ	40	発酵食品を摂るチャレンジ	40
ダブル炭水化物から卒業チャレンジ	40	お酢の習慣化チャレンジ	40
魚を週3回以上食べるチャレンジ	30	快眠目覚めスッキリチャレンジ	40
間食はやめようチャレンジ	40	本気のラジオ体操チャレンジ	40
甘い飲料飲まないチャレンジ	40	歯間ブラシ・デンタルフロスチャレ ンジ	40
揚げ物を控えるチャレンジ	40	1日1回心から笑うチャレンジ	40
休肝日チャレンジ	25	1日1回運動習慣チャレンジ	40



エントリー方法(チャレンジページへ)

PC

hardente			A .*
ALSC: 80.80 50.8	企業からのお知らせ		
44.5.8 Notificial 22.0			Date SESS
A T-T- OFFICE ADDRESS	Donlin	Donlin	
and and a	10 /0 /0 /0 /0	10,00 415:20	
	1禾)连指碍	1禾健指导	お申し込みください。
#			THE OWNER OF TAXABLE PARTY.
♥ わたしの健康状態	[PepUp保健指導] オンライン	(PepUp保健指導) まちなく初	【重要】特定保健指責にお中し
¥ アジディビディ ■ (1)31210	国鉄ルームのご用意ができまし	回告課予定日です(保健指導制)	込みください
第日々の記録	ためでお知らせいたします。Feplip保	がとうございます。ご予約の形成国際	健治時の対象に通ばれました。 Pepup
1 レシビ検索	健振得ページより、 Lオンライン単語 ルーー	日が近ついて参りましたので、ご確認	保健局導とは 健康証証結果 (
ell Pepボイント			
▶ 中請書ダウンロード			Q.R. T.C.R.D
6 各種中語	1000 C 1000 C 1000 C 1000		
使コンデンタ	THE REAL PROPERTY AND INCOMENTAL PROPERTY AND INTENTIAL PROPERTY AND INTENTY AND INTENTY AND INTENTY AND INTENTY AND I		
under the second	(x-9/101100)	別識と・・・	
0 192		980	POC 01-310007-Pty-F-1
C L C M S M M	200 🖉 (M) 9 - 92	こしてメタボ・職保病を防ごう2 :職保	用は、合併症がコウイ
			miletol.co
	🚔 🚔 🊔 (SEREENIN)	お復居上りの水分補給はどれかいい?	
			CARADONS.
	「圖」を元気に	こしてメタボ・聴尿病を助ごう1:メタス	民はなぜ悪いの?
		3	WINGLED.
		and and the second second second	1.000
	CARLE DOCOR	INELIZE LINKA (MUSINELIK)	2155天23周
		00	2011日、日本法律デーアセンテート
	AD(E1/5) 81	にす細血管疾患の影響	
			NOC 01-104887-110-0-1
	Carolin .		0.0+288
	日 · の於日 #2 日 · 000	28 DE 0000	Q C+CR8
	日 4 の記録 創業 前載 0.00	20 DE 1000	4.5+2.8.5 MRMR 216,7,0992
	E+0128 RE BE.000 63.0 J	28 DE 1000	MEMER DIS 7.0992
	8400238 88 86.000 63.0 by	AR BR.0008	
	E 400200 AR 816,000 63.0 to	88 104 1000 	ABANN DE 7049
	B+0228 RE B4.024 63.0 10 63.0 10 62.022	88 34 0000 	NERN DE TANK
	E < 0,538 R8 88 000 63.0 ig 63.0 ig	88 100 0000 	45-088
r	Беорда жа ан. слу 63.0 цу 68 62 цуз	88 0000 • • • • • • • •	
ſ	日 4000日 単単 105,000 63.00 mg 62 mg 福岡 102 102 103 103 103 103 103 103 103 103	28 0000 	(4++8)
ſ	日402日 第三日日 63.0 kg 63.8 kg 62 kg (日本中レンジ	28 00 0000 	(4+-(8)) RENE DB 7-080
[В нодин ва сла сла ба ба ба ба ба ба ба ба ба б	2011日 1日	(11-18)
]	B+0,54 R B+0,54 G3.0 up G3.0 up G2.00 R B+0,55 G3.0 up G2.00 R B+0,55 G3.0 up G2.00 R G2.00 R G2.00	第2 10 1001 101	(11-3)
[B+c038 ■ 0.53.0 m 63.0 m 62.0 m 62.0 m 62.0 m 2020 2	10 100 100 100 100 100 100 100 100	(11-13) NECK 24 700
[Bindball Ref 198 198 198 198 198 198 198 198 198 198	また、1000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10000 また、10	(11.3)
[B+cb3 B C C C C C C C C C C C C C		(11:3) Max 20 (20)

トップページの「健康チャレンジ」枠に バナーを表示。アクセスする時期によっ て告知ページやチャレンジページに自動 的に遷移します。 SP



トップページの「健康チャレンジ」枠に バナーを表示。アクセスする時期によっ て告知ページやチャレンジページに自動 的に遷移します。

Pep Upアプリ

4	📑 💿 🕕 饺 蒜 📶 65% 💷 10:12
PepUp	🥌 25 pt 🔹 😫
保健指導対象者限定	
PepUp 保健指導	「 PepUp 保健指導」で生 活習慣病予防へのチャレ 健康診断結果(体格、血圧、 脂質、血糖)から、生活習慣
健康チャレンジ	
PepUp 2020 元気UP キャン 2020/10/1 - 2020/11/30	健康チャレンジ「元気 UPキャンペーン」 2020年9月14日(月)ス タート!!
ウォーキングラリー	
アロア Welk Rear 毎日歩いて当てよう	Pep Up主催のウォーキン グラリー Pep Upのユーザー全員が参 加できるウォーキングラリ
Ð	

キャンペーン一覧ページの「健康チャレンジ」枠にバナーを表示。アクセスする時期によって告知ページやチャレンジページに自動的に遷移します。

エントリーの流れ

●コースの選択

チャレンジで選択できるコースが表示されます。 やりたいコースを選択して、チャレンジページに 表示します。

表示するコースはチャレンジ開始後も変更できま す。

• デザインの選択

ページデザイン(色)をお好みで選択できます。 選んだデザインがチャレンジページへ反映されま す。

デザインもチャレンジ開始後に変更できます。

- 参加宣言

告知ページでチャレンジへの参加が可能です。 参加ボタンを押すと、チャレンジの開始をお待ち いただく旨のアナウンスが表示されます。



チャレンジページ機能①

ステータス別メッセージ

時期によって変化するメッセージ。

・現在の参加者表示

チャレンジに参加している人数を表示。 (参加宣言した人の合計人数)

- 今日の分の記録

今日の分の記録はここで日付をクリック するだけ。カレンダー表示によってどれ くらい実行が続いているかひと目でわか ります。

●人気のコース

もっとも記録の多いコースに「最も人 気!」ラベルを表示します。



表示設定

ユーザーが各コースの表示・非表示 を設定できます。「毎日記録するか ら、チャレンジするコースだけを表 示したい」を叶えます。 また、ページの色変更もここから行 えます。

TIP(達成のコツ) 達成するためのコツや取り組みの解 説など【自由記載】

達成度ゲージ

達成基準に対してどれくらい記録が行われているかもわかります。

・成長する植物

キャンペーン期間中、少しずつ植物が成 長していきます。

チャレンジページ機能②

表示設定

選んだコースだけを表示、色も自由にチェンジ

コースごとに表示・非表示をいつでも設定でき、毎日自 分が取り組もうと決めたコースだけを表示させることが できます。

また、ページの色を変えることができるので、長いチャレンジ期間で気分を変えることができます。

8 カラーチェンジ Х H.C... 表示中 食事 運動 喫煙 歯磨き 表示する ♂表示する 食事 (食事) 毎日、朝食を食べましょう 無糖飲料を飲むようにしましょう 達成基準:60日以上 達成基準:60日以上 毎日、実行してからチェックを入れる 毎日、実行してからチェックを入れる ◇表示する 食事 最も人気! 表示する 運動 表示する [表示する] にチェックを 野菜を先に食べましょう 毎日、業間ストレッチを行いましょう 入れたコースがカレンダー 達成基準:60日以上 達成基準:60日以上 毎日、実行してからチェックを入れる 毎日、実行してからチェックを入れる の下に表示される





カラーバリエーションは、ワイン、ブルー、 ライムグリーン、パープル、コーラルの全5色

PepUp2020

元気UPキャ

開催中 チャレンジ期間の

3月7日(日)

チャレンジページ機能③

成長する画像

毎日のお楽しみ、気づいてくれる人、いるかな

フッターに表示する画像が、チャレンジ期間中、少しずつ成長して大きくなっていきます。

参加ユーザーが経過日数によって植物が大きくなることに気づき、「明日もやろう」とい う気持ちにさせてくれます。







チャレンジページ機能④

実行したら1クリックするだけでスタンプGET。毎日だから簡単に。 対応する「日々の記録 やること」にもチェックが入ります。



Copyright © JMDC Inc. All rights reserved



入力締切日の翌日から表示。見事にコースの達成条件をクリアしたら、ご褒美ス タンプが表示されます。



参加方法・ルールのページ

チャレンジ期間中いつでも読める参加方法やルールを説明するページを用意しま す。質問が多い「遡り可能日数」や操作方法など、画像を使ってわかりやすく。

おもな内容

- ●キャンペーンの進行について
- ●達成とは
- ●今日の記録をする
- ●過去の日付の記録をする
- チャレンジするコースを変える
- デザインを変える
- ●コースの豆知識を読む
- 達成すると、どんないいことがあるの?
- FAQページへのリンク

	A REAL PROPERTY AND A REAL		
そ加方法、ルート	11		ALC: NOT
ジオは物力一ドのように、毎日スタン	プを生めよう!		4
くつかのチャレンジコー: 準を目謝して取り組んだ! ^{rジュール▼} ≵tt2は▼	スが用意されていて、それぞれに期 日に記録をしていさましょう! 記録方法▼ ##80度▼ チャレンジの	同中の達成目標が定められています。 コッ▼ 建良したら▼	達成
キャンペーンのスケジュ	- <i>I</i> ₂		
キャンペーン開築	COCOTOOROCE~ COCO#COROCE	読成基準クリアを意識して始きなコース モチャレンジルでください	
入力時切日	accowcoce	この目を通ぎると記述ができなくなります などの目示でにアンケート包括が何ねれ ないの最近が続きたなります	
絶異表示	COCOHODROCE~ COCOHOOROOP	取り詰み 随機をグラブ で気がし あき	
×-990-X1	0000400800F	キャンペーンページの公開が長了い。 約 免疫時代・ジル目前できなくなります	
達成とは			
達 成とは 47-354 第755,050 9.0003-A750488579, 20戦力法	ουταγγ. (8.502) (74030607/1084), ≮α⊒−λά'88,/4	587.	
 違反とは 61 - スクシド (単次57, の回ば) 61 - ペクシド (単次57, の回ば) 61 - スクシド (単次57, の回ば) 7 - ログラン (単次57, のつて、(単水)) 7 - ログマー、(単水)) 	Datu yy , W 1955) 7 Antoniwyddiae, Aco-Xa 188, A Rah (ywd, 188 (ga-Xortfynsb o rty)	eva≠. Lo≣≺Cavi	
着成とは 51 .3.5.5.5 .4005 .4000 **********************************	oortaff (H. SC) Frankrikertuben, eoz-at 'og, eo Tahrvad, (M. Sa-ActAubentg)	4565. La≅≺Cava ∰	
着成とは 51 .3.0.3.5 .8055 .4000 1.0.0.5.5 .47028481999 記録方表 3.0.0.5.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.	ortegy, (H. CO) Frankrigerineen, eoz-au teg, eo Tekrivel, (M. Co-AutoAutoAuto (M. Co-AutoAutoAutoAutoAutoAutoAutoAutoAutoAuto	4585. La≅≺(2814	
推成とは ST JACAF ACCEP.eDDU ST JACAF ACCEP.EDDU	5075-97 B1 501 7188688975644, 402-44 108, 44 7486488975644, 402-44 108, 44	ost. ISBKCANN	
光 反とは 51 - スペムド、北京なり、小田田 マール・フランス 2015年 1010日まであ コンノデーロでい、お人にコースが知	Sorta 77, 191 SSC 7 att Million See an According for Rah (no.). (201 San Accord (no.).201 Sys (a) (a) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b		
光成とは 61 3.545 4757,0000 110073-37528481197 2005885875 3007507.80.02-3392	Control 77, 191 (52) 7 1919 (1997) Selection (192 – 24 (193 – 24 Path (194) (1) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	2015. 2010	
光成とは 61 3-2045 #7597.0020 11:0012-3-75284841997 20 2075 3400848575 3447-757.001.01.02-3498	ончырт, вн носі лимонография, есська і вду на пап (на), есська і вду	2045. 2045	
光反とは 617 3.245 # 4757 (1980) 51 51 524 # 4757 (1980) 52 57 5 9 50 50 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	047677, 91102 711000000000000, e02-24 100, f4 8000000000000000, e02-24 100, f4 8000000000000000000000000000000000000	2045. 20€ (Câti) * * * * * * * * * * * * * * *	
建成とは 61 3.2015 #2557.00201 51 5010-012020485797 20055ま 30×27-001.84XC2-X290	0474.77, 191102; 7141501001000000, 402-X4 155,74 TahtYudd (19145-2017)Auto-191 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2085. S28< € & S40	

参加方法·	ルール
953年間の一下のJ 21	
いくつかのチャし れていて、それ4 傷が定められてい 信して取り延ん5 ましょう!	ンジコースが用意さ FAに難覚中の逆反日 います。決成基準を目 ど日に記録をしていき
スケジュール マ	國家上は ▼
£御方派▼	100 XX T
チャレンジのコウ	* 20LES *
年ャンペーンd キャンペーン数1 0000000000	Dスケジュール II Ion
油焼都等なりが世俗 モデヤをンジしてく	和ら生物素なコース 12555
入力確認日	
20000000000000000000000000000000000000	08 997739600523 7-58529990 9027
11.00 m	
0000=00000	~==== n
語ら出る特殊をから	77280.87
ページクローズ	1
000070080	OR
2054-54-5	ORDARYL, M