



測定チャレンジ

こんにちは！ さん！
 毎日体重を量って記録しましょう！記録をしていくと体重の変化だけでなく、自分の生活も見えてきます。食べ過ぎた日、運動をした日、何もなかった日…。自分の行動と体重の変化にどんな関係があるのかがよくわかり、体重コントロールと健康生活につながります。

参加する

ボタンをクリックして参加しましょう！

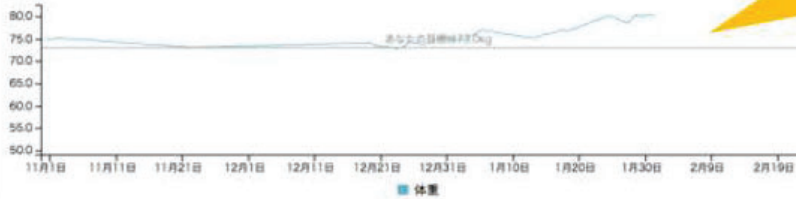
- 対象者
Pep Upに登録したユーザー
- 実施期間
1/10 ~ 2/9
- 達成条件
キャンペーン期間中20日以上記入すること
- 記録して入力できる期間
2日前までの数値を記録可能
- 達成報酬
ポイント付与



2017年度 体重測定チャレンジ

HDP健康保険

あなたの体重



今日の体重を記録する

目標編集

増減 **+5.1 kg** 記録回数 **29 / 120**

月	火	水	木	金	土	日
		11/01	11/02	11/03	11/04	11/05
		75.0 kg	74.8 kg	75.1 kg	記録する	記録する
11/06	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
記録する	記録する	記録する	73.0 kg	記録する	記録する	記録する
11/27	11/28	11/29	11/30	12/01	12/02	12/03
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09	12/10
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	記録する
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
記録する	記録する	74.0 kg	73.3 kg	73.3 kg	記録する	72.7 kg
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
73.1 kg	74.3 kg	記録する	73.6 kg	記録する	記録する	75.2 kg
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07
記録する	記録する	74.7 kg	記録する	記録する	76.9 kg	記録する
01/08	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14
記録する	記録する	記録する	記録する	記録する	75.1 kg	75.2 kg
01/15	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20	01/21
75.8 kg	76.0 kg	76.3 kg	76.9 kg	76.7 kg	記録する	記録する
01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27	01/28
記録する	記録する	記録する	80.0 kg	79.7 kg	78.9 kg	78.5 kg
01/29	01/30	01/31	02/01	02/02	02/03	02/04
80.1 kg	79.9 kg	80.3 kg	80.1 kg	記録する	未記録	未記録
02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10	02/11
未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録	未記録

肥満になると生活習慣病などのリスクが高くなるため、予防には自分の体重を常に把握しておくことが大切です。