

オムロン 体重測定チャレンジ FY22

オムロン健康経営

健康づくりを加速する

Boost 5 

Your Health boosts Our OMRON

FY22は
「食事」がテーマ!

オムロン健康: OMC各社
コラボ企画

2か月
チャレンジ

61 DAY
WEIGHT RECORD
CHALLENGE!

体重測定チャレンジ



1日1回、体重測定し、30日間記録するだけ。 あなたの脂肪をお宝に♪

対象者 : OMCJ現役社員(PepUp登録者)全員

内容 : 毎日、体重測定し
PepUp「体重測定チャレンジ」記録欄に入力

記録期間 : 2022年9月1日(木)～2022年10月31日(月)

達成基準 : 30日以上、体重を記録

達成ポイント : 500ポイント(11月末頃 付与予定)

※ポイント付与時期は、参加者に後日、お知らせします

① PepUpにログイン

The login form features the PepUp logo at the top. Below it, there are input fields for 'Eメールアドレス:' (Email address) and 'パスワード:' (Password). The password field has a hint '8文字以上のパスワード' (Password of 8 or more characters) and a link 'パスワードをお忘れの場合' (If you forgot your password). A blue 'ログイン' (Login) button is prominently displayed. Below the button, there is a checkbox for 'ログイン状態を保持する' (Keep me logged in) and a note: '※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください' (If shared by multiple devices, uncheck this and log out when finished). A link for 'ログインできない場合 (FAQ)' (If you can't log in (FAQ)) is also present.

② 9/1 PepUpからの案内メール または、

9/1~7 お知らせ画面「体重測定チャレンジ」をクリック



ログインしたことの無い人は、P8へ

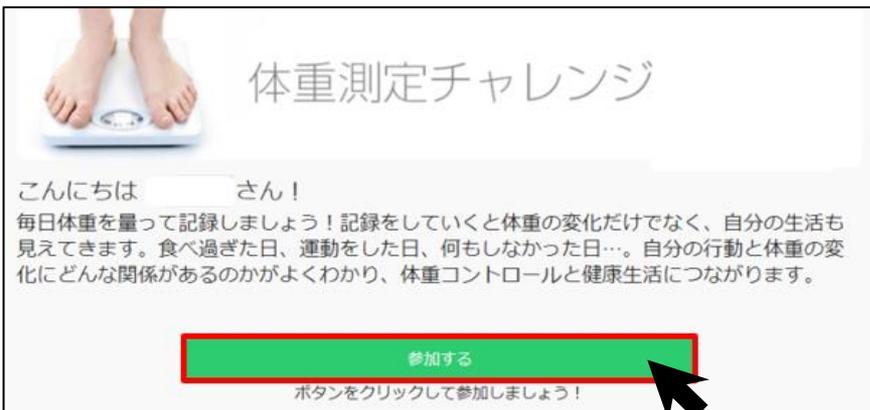
・「キャンペーン一覧」から選択することもできます。

参加表明(⑤まで済)後の日々の登録は、

「上記画面」または「日々の記録」または「キャンペーン一覧」から

③「参加する」ボタンを押す

④「今日の体重を記録する」を押し、入力



(留意事項)

- ・「参加する」ボタンを押さなくても、体重入力できますが、このボタンを押した日から、チャレンジ開始となります。(このボタンを押せるのは、9/30(金)まで)

- ・当初データ: 9/1~7で1回以上、最終データ: 10/25~31で1回以上測定し、定点として入力ください。

例) 9/1分を入力するためには
9/7までに「参加する」ボタンを押して、体重を入力ください

- ・少数第一位まで入力可
- ・まとめて入力は、過去7日分まで
- ・自動同期方法はP8参照ください

- ⑤ 目標体重を決めて、登録する 「目標設定」→「変更」→数値を入力し「保存」
(目標体重の目安) 2カ月後、現在体重から「-2%」

今日の体重を記録する

目標編集

PepUp

実際年齢 : 28 歳
健康年齢 : 27.3 歳
Pepポイント : 228 pt

あなたの現在の健康状態
正常です

ホーム
わたしの健康状態
医療費

戻る

目標を設定しよう！

あなたの目標歩数は	8000 歩	変更
あなたの目標体重は	60 kg	変更
あなたの目標体脂肪率は	18 %	変更
あなたの目標睡眠時間は	8 時間	変更

65.5 kg

保存 キャンセル

減量を目指す人は、2カ月で、現体重の-2%を目指そう！

減量のコツは、以下5点。あなたは、どれから取り組む？

ベジファースト

野菜から食べて
血糖値の乱降下を予防



噛む効果

1口30回、噛み噛みで
もっと、味わう



運動 +10分

10分ウォーク=1000歩
寄り道して、運動量UP



お通じ スッキリ

腸活で
心も体もスッキリ幸せ



睡眠不足は 肥満の大敵

眠って、集中力UP、
食欲コントロール力UP



体重は一日の中で、変動しています。
毎日、同じ時間に測定しましょう。

あなたは、いつ測定する？

朝、トイレ後に測定
最も軽い 体重



お風呂前後に測定
下着で測定できる



夜、寝る前に測定
夕食により増減あり



ご不明点がありましたら、以下にて、ご確認ください

◆問合せ先はこちら → <https://pepup.life/inquiry>
カテゴリ「日々の記録」で確認・問合せができます。

(上記 問合せ内容からの抜粋)

Q. バイタルデータ(体重数値)をPepupに同期する方法を教えてください

A. 「OMRONconnect」と「Google Fit」(Android)または「ヘルスケア」(iPhone)の連携設定をした上で、
「OMRONconnect」へデータ転送をすることで、Pepupに同期されます。

◆PepUp未登録者の方へ → <https://pepup.life/users/invitation/resend>

上記にて、初回登録メールの再発行をしてください。

メールアドレス欄には、会社メールアドレスを入力してください。

PepUpは、OMCJ全社員の「個人用 健康応援ツール・ポータル」であり、5/27、会社メール宛に、初回登録のご案内を送信しました。
未登録の社員には、8/17、PepUpから再登録の手続きをご案内しています。

上記または8/17メールから、ご登録をお願いします。PepUpを使って、楽しくオトクに、健康増進しましょう！

(個人情報の取扱い)

参加情報および参加内容は、各事業所の健康管理担当と共同利用する場合があります。ご了承ください。

EOF

あなたの脂肪をお宝に♪