

るぷるMyチャレンジについて



節目健診を受診され今日から運動をしようと決意した方、以前から運動している方…
この機会に「るぷるMyチャレンジ」に登録し、「運動習慣」と「るぷるポイント」を獲得しませんか。

【新機能】(2021年1月～追加) ※体重入力は1/1以降より可能

・ 体重記録 ができるようになりました！

従来の運動記録と合わせて、
日々の体重を管理でき、追加で3P/日が獲得できます



| | |
|------|---------|
| 入力内容 | 毎日の体重 |
| 申請期限 | 28日以内 |
| 獲得条件 | 1日記録で3P |

運動と
一緒に
申請！



年間最大
1,095P

獲得！

【概要】るぷるMyチャレンジは「**従業員**」も「**配偶者**」もポイントが獲得できます。

入力は簡単3ステップ！

・るぷるMyチャレンジとは

日々の運動状況と体重を記録して
健保に申請をするとるぷるポイント
284P/4週 が獲得できる制度です！

1か月チャレンジする曜日 必須

ヨガが 選 選 選 選 選 選

① 運動メニュー入力

前回提出日: 2020/12/02
今日の合計 メッツ・時
本日 0 メッツ・時
前日 108 メッツ・時
順位 12,063位/23,585人中
順位は毎朝(0:00~6:00)に更新されます

・「メッツ・時」とは

「メッツ・時」は「運動量」を示す
単位です。実施した運動の強度と、
実施した時間をもとに計算します。
1メッツ・時はウォーキングを
約15分間実施した運動量です。

NEW!
③ 体重入力

合計 体重
(※小数点第1位まで)

| 日付 | メッツ・時(※整数で入力) | | | | 合計 | 体重 |
|------------------|---------------|-------|-------|-------|---------|----|
| | ヨガ | | | | | |
| 1週目 12月02日(水) | メッツ・時 | メッツ・時 | メッツ・時 | メッツ・時 | 0 メッツ・時 | kg |
| 12月03日(木) | メッツ・時 | メッツ・時 | メッツ・時 | メッツ・時 | 0 メッツ・時 | kg |

好きな運動に
取り組む



1週間で
7メッツ・時
以上達成



毎日の体重を
記録
(3P/日)



4週間
継続すると
284P!
(要申請)



ポイント獲得には、申請が必要です。
申請はWEB版が簡単！利用登録はこちら

