



「るぷるMyチャレンジ」を始めてるぷるポイントを獲得しよう！

お手持ちのスマホ・PCから、専用サイトに、日々の運動量と体重を入力する自己管理ツールです。
さらに、年間で最大 約3,500P (3,500円分) のるぷるポイントが獲得できる お得な制度となります。



↓ **簡単3ステップで 3,500円分のるぷるポイント獲得に挑戦♪** ↓

るぷるMyチャレンジは「**従業員**」も「**配偶者**」も夫婦でポイントが獲得できます。

【ステップ1】 登録方法



※るぷるMyチャレンジで検索も可能



サイトトップページの「**利用登録**」ボタンより基本情報を入力しログイン登録

【ステップ2】 入力

①好きな運動メニューを選択する

- ★1週間で7メッツ・時以上の運動を行う
- ★1メッツ・時とはウォーキング15分間を実施した運動量

① 運動メニュー入力

1か月チャレンジする運動 **必須**

シフトが 運動 運動 運動

チャレンジ開始日 **必須** 2020/12/02 チャレンジ開始日を変更する

前回提出日 2020/12/02
今回の合計メッツ時 **まだ今** 0メッツ時
前回 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

【ご注意】
運動記録が満7メッツ・時未満の場合、運動チャレンジのみ失敗となります。

②&③ 日々のメッツ数(運動量)と体重を入力し保存

② メッツ数入力

項目	日時	メッツ時(※整数で入力)			
		ヨガ			
1項目	12月02日(水)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	12月03日(木)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

③ 体重入力

合計	体重 (※小数点第1位まで)
0メッツ時	<input type="text"/> kg
0メッツ時	<input type="text"/> kg

【ステップ3】 申請

4週間の入力が完了したら入力画面下部の提出ボタンを押して申請完了

	運動	体重
入力内容	毎日の運動量	毎日の体重
獲得条件とポイント	週7メッツ・時以上を4週達成で200P	1日記録で3P 28日間入力で84P
入力期間	28日間(4週)	

