るぷるMyチャレンジ! に参加して 約3,500円分のポイントをＧＥＴ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。

**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 お得な制度です。**

簡単３ステップで 3,500円分のるぷるポイント獲得♪

対象者：トヨタ健保加入の「従業員」と「配偶者」

【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**

② 運動量入力

③ 体重入力

**②＆③
日々の
運動量と体重
を入力し保存**

【ステップ３】 申請

**4週間分を入力、
提出ボタンを
押して申請完了**

←メッツ
(運動量)
はこちら

	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**
入力期限	28日間（4週）	

体重入力だけでもOK！健康づくりで気軽にポイ活しよう♪

【問い合わせ先】トヨタ自動車健康保険組合　健康増進グループ℡0565-28-0079