

「るぶるMyチャレンジ」に

2021年1月
より

新機能を追加!



さらにパワーアップして自己管理をサポート♪

【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!

日々の体重を管理でき、従来の運動記録と合わせて、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】

・るぶる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ぶるポイント
290P/月が獲得できる制度です!

・「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。

入力は簡単3ステップ!

1週目	日付	メッツ・時(※整数で入力)				合計	体重 (※小数点第1位まで)
		ジョギング					
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



4週間
継続すると
200P!
(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

