

ペップアップってなに？

2025

# Pep Up.

やっぱりPep Upは  
ウォーキングラリーが  
盛り上がる！

新入社員もペップアップで楽しく過ごそう！

歩くだけで  
ポイント  
GET!?!

ハリネズミ

しばいぬ

いっしょに  
散歩しよ

サバトラ

# Pep Upがわかる ハンドブック

ふれんどウォーク  
キーワードは“ほり  
ほり”。参加すれば  
わかるっす！

これ一冊で分かる！  
ペップアップ完全ガイド

あなたがPep Upを登録できる日は、

年 月 日



無料と多い登録の書籍と対策方法一冊  
購読の結び方

134965 1

ゆっくり休むだけが休息ではない！ア  
クティブレストのススメ

今の健康を楽しめるサービス

# pepUp.

## Pep Upがわかる ハンドブック

Pep Upって  
楽しそう！



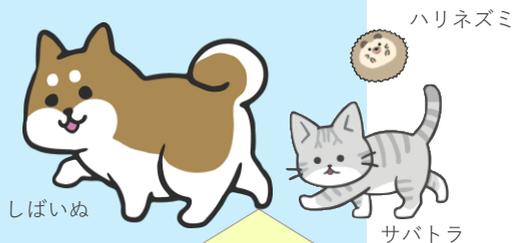
メモっておこう！

あなたがPep Upを登録できる日は、

年 月 日

# 健康って、もっと手軽でいいよね

「健康のことって、何から始めたらいいのかわからない」  
「忙しい毎日で、自分のことは後回しになりがち」  
そんなふうに感じてませんか？



こんにちは！Pep Up案内人『ふれんど』です！ちょっとだけ“健康のきっかけ”を届けます♪

Pep Upは、  
毎日ちょっとだけ気にすることで、  
少しずつ、自分のからだに向き合えるようになるサービスです。  
がんばらなくて大丈夫。

気づいたときに、ちょっと立ち止まって、知ることから始めて  
みてみませんか。  
それだけで、あなたが思う健康に近づければと願っています。

あなたの健康に、ちょっとだけ“いいこと”を。  
Pep Upと一緒に、始めてみませんか？

# 突然ですが、

## 今日から見直せる！健康につながる10の小さな習慣チェック

＼いくつ当てはまるか、数えてみよう！／

### チェック

- 朝ごはんを食べることが多い
- 通勤・通学や移動のとき、ちょっとだけでも歩く
- 夜更かしより、翌朝の体調をちょっと意識する
- スーパーやコンビニで、たまに成分表示をチラ見する
- 水やお茶を意識して飲むようにしている
- 体調の小さな変化に気づいたことがある
- なるべくエレベーターより階段を使おうと思ったことがある
- 1日1回、リラックスできる時間を確保しようとしている
- 健康の話題にちょっとでも関心を持ったことがある
- 自分のための習慣をなにか1つでも持っている

### 診断結果

✔ 7～10個：

すでに“健康寄り”な日常ができつつあります！  
今の習慣、じわじわ効いてきますよ～！

もう、体が整って  
る...けど油断は禁  
物っすね！



✔ 4～6個：

気づいてる、でも忙しさに負けがちタイプ！  
一歩ずつでOKっす！あなたのペースで十分っす！

今こそPep Upの  
“ゆるっと始めら  
れる感”を味わっ  
てほしいっす



✔ 0～3個：

これからが楽しいな“成長期”！  
今日気づいたことが、明日のスタートになるかもしれません。

ワタシ、すでに玄  
関にスタンパッ  
てるっす！



じゃ、これをふまえてPep Up  
の機能をもてみるっす！



# 突然ですが、

## スタートチェック！あなたの健康スタイル診断

＼いくつ当てはまるか、数えてみよう！／

### チェック

- 健診の結果、「開封の儀」だけで終了してしまっている
- 朝ごはんは胃の機嫌次第で決まる
- 最近ちゃんと運動した記憶が...読みかけの本みたいにあいまい
- 睡眠は「時間」より“気合いで寝たか”を大切にしている
- 健康アプリ？インストールして、そのまま未来へ放置
- 「とりあえず仕事」→「とりあえず帰宅」→健康どこ？になっちゃってる
- 健康の話は、“自分以外の誰か”の話に思える
- 人に「顔色悪いね」って言われて、初めて自分の存在に気づく
- 「そのうちやる」って言いすぎて、カレンダーが泣いている
- ポイントという言葉に、身体が反射的にうすく

### 診断結果

✔ 0～3個：しっかり派！

Pepでこのバランスをキープしていこ～

もう、体が整ってる...けど油断は禁物っすね！



✔ 4～6個：ゆるる系・健康ポテンシャルー！

Pep Upでちょいずつ、やってみませんか？

今こそPep Upの“ゆるる”を始められる感”を味わってほしいっす



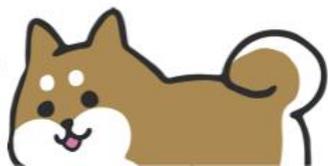
✔ 7個以上：ようこそ“気づきの沼”へ！

ここからが、あなたの“変わる物語”のはじまりっすよ！

ワタシ、すでに玄関にスタンバってるっす！



じゃ、これをふまえてPep Upの機能をもてみるっす！



# 突然ですが、

## しばいぬ式 あなたの健康タイプ 診断チャート

STRAT

最近、ちょっとでも  
「健康気になるかも」  
と思ったことがある？

NO ↓

↓ YES

何かやらなきゃとは思ってるけど、何すればいいかわからない？

「ポイントがもらえる」と聞くと、ちょっとやってみたくなる？

NO ↓

↓ YES

NO ↓

↓ YES

まずは簡単なことからなら、始めてもいいと思ってる？

健康の話は、自分より他人の話に聞こえることがある？

毎日歩く習慣がある？

NO ↓

↓ YES

NO ↓

↓ YES

NO ↓

↓ YES

D

B

B

C

B

A

**A** 習慣コツコツ型

理想的っす！素敵っす！でも油断大敵、楽しみながら続けるっすね！

**B** きっかけ待ちのお得反応型

ポイントって魔法っすよね。まずは「ふれんどウォーク」使ってほしいっす

**C** モヤモヤしてるけど種はある型

ワタシと一緒に小さな一歩を探すっすよ。楽しいやつからでOK！

**D** 完全ノープラン型

いいんすよ、今じゃなくても。でも、Pep Upアプリいれとくっす？

じゃ、これをふまえてPep Upの機能をもてみるっす！



# 健康スケジュール

年間の健康活動のイメージを書いておくので、是非皆さんといい感じのイベントやキャンペーンに参加してみてください！



イベント	ポイント獲得条件	開催時期	最大ポイント数
ウォーキングラリー（春）	8000歩以上	2025年 4月～5月	1500
健康クイズチャレンジ	各カテゴリのクイズに全問正解する	2025年7月	500
ウォーキングラリー（秋）	8000歩以上	2025年 10月～11月	1500
やることチャレンジ	参加宣言し、宣言内容に取り組み後、アンケートに回答する	2025年12月中旬～2026年1月中旬	500
健診結果改善チャレンジ	健康年齢・BMIを改善維持する	通年 ※2025年度の健診結果で判定	1000（年1回）
歯科検診補助	歯医者に歯科検診に行く ※領収書の「検査」欄に点数が記載されていること	2025年4月～ 2026年3月20日	1000（年1回）

# 健康年齢

## 自分のカラダ、実年齢と同じ？ それとも...？

健康診断の結果をもとに、「健康年齢」で今の体の状態をチェックできるよ！実年齢より若い数値が出ると、なんだかちょっと嬉しくなるよね！

健康年齢とは

ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。

健康診断結果を見る

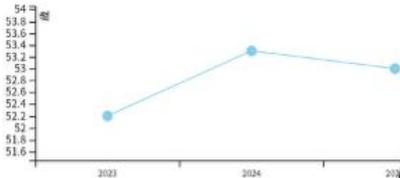
あなたの健康年齢\*

53.0 歳

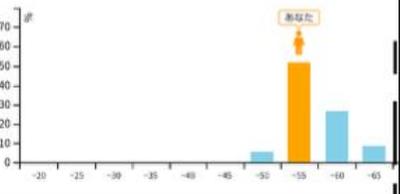
実年齢  
3.0歳

\*健康診断日の年齢より算出しています

健康年齢推移



同性・同年齢の健康年齢分布



自分の体が実際の年齢と比較されるってわかりやすいっす。やってみたい！



医師費

ワクチン

健康診断結果を見る

・食事→肉料理の頻度を減らし魚料理の頻度を増やす。大盛りや丼物のような炭水化物が多いメニューが偏らないようにする。アルコールを飲みすぎない。間食は避けてみよう。  
・運動→階段を使ったり一駅歩くような日常的な運動を増やす。休日には軽く汗をかく程度の運動を行う習慣をつけるよう意識しよう。

・【よくわかる検査値事典】 指質を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢
空腹時中性脂肪 fasting triglyceride	30 ~ 149	131.1
血糖値 blood glucose		
HDLコレステロール HDL cholesterol	40 ~	60.2
LDLコレステロール LDL cholesterol	60 ~ 119	125.5
non-HDLコレステロール non-HDL cholesterol	90 ~ 149	164

項目ごとにアドバイスやグラフが出るのはわかりやすく、イメージできるね。



健康診断結果

2024年9月の健

肥満度 正常値 (基準範囲)

空腹時中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール



## ウォーキングをしばいぬキャラと頑 張るの、けっこう楽しい～！

毎日をゲーム感覚で楽しめる方が、歩く習慣って長続きしやすいもの。  
ふれんどウォークは、毎日の歩行をキャラクターが応援してくれて、  
ポイントももらえる楽しくてうれしいコンテンツです！

5,000歩からポイントがもら  
えるし、8,000歩、10,000歩  
と段階的にポイントもらえる  
ので、いいね！



### しばいぬとサボトラ

しばいぬの前の飼い主はおぼあちゃん。毎日の散歩や食事いつも一緒で、おぼあちゃんの大好きでMSKうた自慢も一緒に聴いた。DJジャレ好きはそこから。でもおぼあちゃんはお歴になっちゃって……。サボトラは、しばいぬを兄弟だと思っていつも一緒にいる。考え事が好きでおしゃべり好き。たまに物思いにふけておいてほりになることも……。

### ごほうびをほりほりする

#### 今日のほりほり数

(昨日集めたシャベル数)

昨日の歩数 11,331 歩

- 今日のほりほり数は、昨日の歩数を反映
- 本日23時59分まで有効です

現在の所



ふれんどウォー

#### ごほうびについて

各目標地点 (5,000歩/8,000歩/10,000歩) に到達することによってシャベルが手に入り、翌日ごほうびをほりほりすることが出来ます。

さんぽしてスコップを集めよう！



歩数に合わせて応援  
やアドバイスコメント  
してくれて、楽しく  
歩ける～

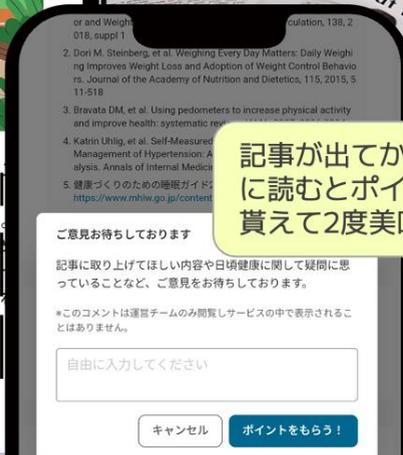




## 健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

Pep Upの健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いから安心して読める内容ばかり。ぜひ一度チェックしてみてね！

ボクも未来の健康のために勉強中だからね！面白いことたくさん書いてあってとってもすき！



記事が出てから早めに読むとポイントも貰えて2度美味しい!



### 健康のために大切な「休養」

健康のためには過度な運動やバランスの取れた栄養・食生活だけではなく心身の疲労の回復をもたらす休養が必要で、これを「健康増進の三原則」とされています。  
「休養」というと、睡眠、もしくは家でゆっくりするな

参考にならなかった

参考になった

# 日々の記録

Pepポイント  
チャンス



## 記録することで気づく。気づくことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。

毎日測ってると、体調悪いときは、数値が悪いの分かった！



計測だけじゃなく、行動を記録するの体調の気づきになるっすね！



# 医療費通知

## 医療費をちゃんと知るって大事。 まとめてくれてありがと～！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方情報をひとつにまとめて見られるのはとっても便利。  
さらに医療費控除に使えるデータもダウンロードできるから思った以上に使える機能なんです！

使った医療費が手元で見れるし、扶養家族の治療情報も確認できるから便利っす！

### 医療費

医療費通知

ジェネリック通知

#### 医療費通知とは？

医療費通知とは、医療機関等で診療を受けた際にかかった医療費のお知らせです。

医療費通知によって、実際にかかっている医療費（自己負担分以外の医療費も含めて）を知ってもらうことで、健康保険制度についてのご理解や健康管理の重要性、医療に対する認識を深めていただくことを目的とした取り組みです。

#### 月間医療費のお知らせ一覧（最新5件）

公開日	診療月	種別	医療費
2025/03/10	2024年12月分	医療費	
2025/02/25	2024年11月分	医療費	
2025/01/27	2024年10月分	医療費	
2024/12/25	2024年09月分	医療費	
2024/11/25	2024年08月分	医療費	

\*横にスクロールすると全ての情報を見ることができます。

\*Pep Upに登録した直後は医療費データが反映されていない場合がありますので、翌日以降に再度ご確認ください。

#### 月間医療費のお知らせ詳細

公開日：2023/07/25

2023年4月 医療費

事業所記号：\*\*\*\*  
被保険者番号：\*\*\*\*  
氏名：\*\*\*\* 様

対象者名	医療機関名	診療年月	診療内容
****	豊田総合病院	2023年4月	内科内服
****	河津総合クリニック	2023年4月	内科内服

風邪はもちろん最近ではアレルギーや予防検診で医療機関使うことが多くなってるので管理は必要だね！





# Pepポイント



## ジャカジャカもらえるPepポイント、マジでスゴくない？！

ポイ活してる人ならきっと気づくはず。Pep Upはポイントがとにかく貯まりやすい！しかもポイントだけでなく健康も手に入るなんて.....これはもうマジでスゴイ！

Pepポイントは毎日の健康行動やイベントなどいろんなところでもらえるだって。がんばった分だけもらえるじゃん！



16:04 5G 58%

ポイント履歴 - Pep Up(ペップアップ)  
pepup.life

### ポイント履歴

あなたのPepポイント

所持ポイント

利用可能ポイント総額

146 pt

今月期限のポイント

0 pt

来月期限のポイント

\*ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失われます。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

あなたのPepポイント利用/獲得履歴

すべて

利用

獲得

利用日/獲得日 内容 ポイント

2025-04-21 11:49 日々の記録 睡眠時間 (2025/04/21)

2025-04-21 11:49 日々の記録 体重(2025/04/21)

2025-04-21 11:46 ごほうび

2025-04-21

家電



[シロカ] ハンディーファンSF-H631W

2,900 pt

[オム

電子マネーも交換できるし、ポイントも貯まりやすいからいい商品が結構あるんだね~



3,500 pt



# 健診結果

## 健診結果がいつでもすぐに見られるって、すごく便利じゃん！

健康診断結果って項目の意味分かりにくいよね。  
Pep Upはそれぞれの項目の理解をサポートしてくれるよ！  
いつでもすぐに確認できるようにしておこう！

過去3年と比較できたり、数値評価もわかりやすい！  
なによりいつもすぐ見れるのはベンリ！



### 健康診断

受診日を選択

2024-09-17

A:異常なし / B:軽度異常 / C:要再検査・生活改善 / D:要精密検査・治療

#### 肥満度

BMI	26.5 - 24.9 kg/m <sup>2</sup>	21.5	A	推移
身長	- cm	186.5	-	推移
体重	- kg	74.7	-	
腹囲	-84.9 cm	79.0	A	

#### 血圧

収縮期血圧	-129 mmHg	128	A	
拡張期血圧	-84 mmHg	78	A	

#### 血糖

HbA1c	-5.5 %	5.5	A	
空腹時血糖	-99 mg/dl	97	A	
随時血糖	-	-	-	
尿糖	(-)	(-)	A	

#### 脂質

空腹中性脂肪	30 - 149	260	A	
--------	----------	-----	---	--

#### 血圧

収縮期血圧 128 A 推移

拡張期血圧 78 A 推移

#### 血糖

HbA1c 5.5 A

#### LDLコレステロール



更に細かくグラフ比較もできるって、さすがデジタル便利！



# お薬手帳

## 「お薬」のこと、ちゃんと記録に残しておきたかったんだよね。

病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。



Pep Upでもお薬記録で  
きるんだね！これって  
すごく便利っす！



QRコードでも取り  
込めるし、自動でも  
登録されるよ～



ジェネリックへの切替  
の参考にもなるね！



### 自動入力調剤情報について

- 健康保険組合の調剤レセプトを基に作成しております。お手元の処方情報と不整合がある場合はPep Upのお問い合わせ窓口よりお問い合わせください。
- 病院・薬局の住所と電話番号は地方厚生局から取得しています。

# ウォーキングラリー

Pepポイント  
チャンス



## みんなで参加するウォーキング、 まるでデジタルの運動会じゃん！

Pep Upの中で一番盛り上がる機能です！

社内に活気がない...部内の一体感が弱い...。現場では課題も多い。そんなときこそ仕事のことはちょっと忘れてみんなで無心に歩いて目標を達成すれば、健康と一緒に一体感も手に入るかも！そしてみんなでポイントをわんさかもらっちゃおう！



Pepは、社内でのチームやレベルに合ったチーム編成なんかもできる参加者にやさしい機能があるのがいいね！



1人で早朝や帰宅時に歩いて、キャラクターのレベルアップなんかもあって楽しい！



# 健診結果改善チャレンジ

Pepポイント  
チャンス



## 健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

健診の結果で気になる数値があってもつい後回しにしがち。このチャレンジは自分の改善点を自分のペースで一年掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

健診の結果が前年と比較して改善されたらポイントもらえるってすごいっすか？



カンタンだから、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！



2024年度健診結果改善チャレンジ

総獲得ポイント **430** pt

健康年齢 **53.0** (獲得ポイント 150 pt)

健康年齢 **53.0** (実年齢より **-3.0**)

健診値

検査項目	前回	今回
BMI	21.5	21.5
収縮期血圧 mmHg	127	128
拡張期血圧 mmHg	78	78
HbA1c %	5.6	5.5
HDLコレステロール mg/dl	45	40
LDLコレステロール mg/dl	191	122

健康年齢健康年齢と実年齢の差は、健康診断を受診した日の実年齢

健康診断結果を見る

肥満度 **正常値 (基準範囲)**

基準範囲の結果でした。食べすぎ飲みすぎに注意し、習慣的な運動を意識して、健康を維持していきましょう。

また、これからも毎年1回は健康診断を受けて、定期的に自身の健康状態をチェックするようにしましょう。

・【よくわかる検査値事典】肥満を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢	あなた	判定
BMI	18.5~24.9	24.23	21.5	正常
身長	-	-	166.5	-
体重	-	-	74.7	-
除脂肪	-	-	-	-

# 健康クイズ

Pepポイント  
チャンス



## 健康知識を、楽しくクイズで チャレンジ！

健康知識って、難しいことを覚えないといけないって思っていますか？健康クイズは、選択式なので覚えやすく答えやすい！すんなり覚えられてポイントまでもらえるおトク感もバッチリ！

クイズってどんな内容でも楽しいんだよね。健康のネタなら更に自分のことだから取り組む価値アリだね！



5つのカテゴリーに分かれてて、選択式だからやったら覚えられそう！



PepUp.

健康？クイズ 成績表

最高の正解数



■ 正解 ■ 不正解

成績

最高 10点 正答率 33.3% 健康小学生

初回 10点 正答率 33.3% 健康小学生



食生活

4

前回の結果を復習して、再チャレンジしましょう！

前回の結果を復習する

クイズ開始

PepUp.

健康？クイズ 食生活

1 五大栄養素のうち、体の繊維の材料になるのは？

A 脂質

B たんぱく質

C 糖質



身体活動と運動 20

# やることチャレンジ

Pepポイント  
チャンス



## 毎日楽しんでやってたら、いつの間にか習慣になってたゾ！

改善したい生活習慣って、なかなか身につかないですね。  
このチャレンジは、習慣化したい項目を設定してできたらチェック  
していくチャレンジです。スタンプラリーみたいに毎日チェック  
していただけないのでとても簡単！



できたら、チェッ  
ク！まるでラジオ体  
操のスタンプみたい  
でたのしい！



楽しくできるから、  
習慣化できそう～





# 登録の流れ



※登録方法は組合によって違うので確認してね！

## 「本人確認コード」が届きます！



- ・入社・転職したらしばらくすると、自宅に送られてきます！
- ・すでにお持ちの方は、引っ張り出してきてください！

### 4. 本人確認

本人確認画面で以下の「本人確認コード」をご入力いただけます。このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取ったご本人であることを確認するためのコードです。

このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。

※※※※※※※※※※

※大文字小文字は区別されません。

※ここに書かれた10桁のコードを使います！

ここへアクセス！

[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



- ・メールアドレス
- ・パスワード設定
- ・本人確認コード

入力完了→確認メールで完了！  
カンタン！

# アプリ

## スマホアプリを使おう！

アプリをダウンロードしましょう

お使いのスマートフォンにインストールすることで  
より楽しく使いやすくなります！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



いっしょに散歩しよう？



おまけ

# 一年の過ごし方

健康に取り組むときに、季節に合わせた取り組み方ご紹介！いろんなイベントに参加して行くタイミングの参考にしてね！

健康診断の日にち決めて  
メモっておこう！

年 月 日



## ウォーキングにいい時期

いい天気  
サンボしたいな～

やばい  
暑くなってきた  
どうすれば

4

5

6

## 夏の健康を学ぶいい時期

まだ暑いけど  
気候が良くなって

登山や  
サンボしたいな～

7

8

9

## ウォーキングにいい時期

## 冬の健康を学ぶいい時期

暑かったり  
寒かったり体調が

10

11

12

## 年末年始のウォーキングあり

ちょっと  
食べ過ぎの感。。。

春よ来い  
はやく来い

1

2

3

# レイズネスト健康保険組合よりお知らせ

## 【本人確認用コードを紛失した場合】

未登録の方で本人確認用コードを紛失し再発行を希望する方は、下記URLより申請ください。

申請完了後5営業日以内にメールで通知します。

### ・Pep Up ユーザー登録申請フォーム

<https://pepup.life/users/ekyc/mlUudFsT/issues/new>

## 【Pep Upでできること】

### ・資格情報のお知らせ

健保への問い合わせの際に必要な記号・番号が記載された資格情報のお知らせが確認できます！

### ・インフルエンザ予防接種補助申請

Pep Up登録対象外の被扶養者の分も含めて申請できます！

### ・健保からのお知らせ

食育セミナー開催案内や禁煙サポートプログラムなど、健保からのお知らせが届きます！

**ぜひPep Upにご登録・ご活用ください！**

レイズネスト健康保険組合

<https://raiznext-kenpo.or.jp/>