

ペップアップってなに？

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

サバトラ

いっしょに
散歩しよ

Pep Upがわかる ハンドブック

ふわんとウォーク
キーボードがほり
ほり、参加すれば
わかんす！

これ一冊で分かる！
ペップアップ完全ガイド



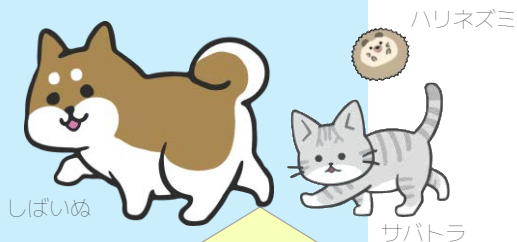
あなたがPep Upを登録できる日は、
年 月 日

意外と多い便秘の種類と対策方法—市販薬の選び方
134965 1

ゆっくり休むだけが休養ではない！？アクティブレストのスヌメ

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、

しばいぬ式 あなたの健康タイプ 診断チャート

START!

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	ポイント数
ウォーキングラリー（春）	平均歩数8000歩以上	4月～5月	個人：1000 団体：500
ウォーキングラリー（秋）	平均歩数8000歩以上	10月～11月	個人：1000 団体：500
健診結果改善チャレンジ	健康年齢とBMIの判定結果	通年	上限1000（年度内1回限り）
健康クイズチャレンジ	健康に関するクイズに正解する	7月	- 1カテゴリー全問正解：50 - 全カテゴリー正解（ボーナス）：200
やることチャレンジ	選んだコースの取り組みを実行し、カレンダーの日付をクリックしてスタンプ☆を押す	年末年始	- 3コース以上達成：500 - 2コース達成：200
eラーニング（2コース）	受講完了後、アンケート回答	調整中	各100
歯科健診補助	歯科で健診を受けてPep Upで申請した方	4月～翌年3/20	上限1000（年度内1回限り）

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。

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！



健康診断結果を見る

- ・数値・内訳の傾向を踏らし、傾向の傾向を導出す。内訳や内訳のような複数の項目が同じスコアにならないようにする。アルコールを飲みすぎない、運動は避けましょう。
- ・運動・内訳を使ったより健康的な運動を導出す。内訳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ましょう。

※詳しくは検査結果表 内訳を参照

検査項目	基準値	内訳・健康年齢
空腹時血糖値	30~100	121.1
糖化ヘモグロビン	-	-
HDLコレステロール	40~	60.2
LDLコレステロール	60~110	126.6
非HDLコレステロール	60~100	164

健康診断結果表 HDLコレステロール LDLコレステロール

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。



ふれんど ウォーク

Pepポイント
チャンス



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！



さんぽしてスコップを集めよう！

2PepポイントGET!

スコップ
おっぴや!

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～

次の日にお宝を
ほりほりに行こう！





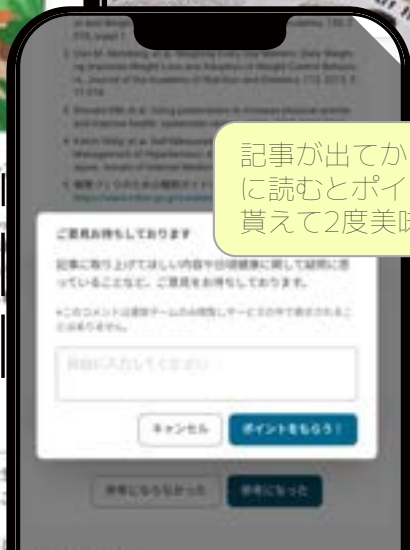
健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

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！

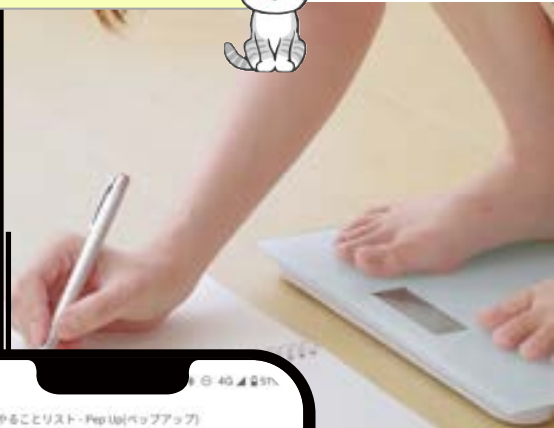


日々の記録

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。
さらに国税電子申告（e-Tax）用データのダウンロードも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！



医療費のお知らせ

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。
*App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ございますので、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：2025/03/10

個人番号

2023年4月 医療費

事業所番号：****

健康保険番号：****

月も：**** 種

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! しかもポイントじゃなくて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!



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~



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！



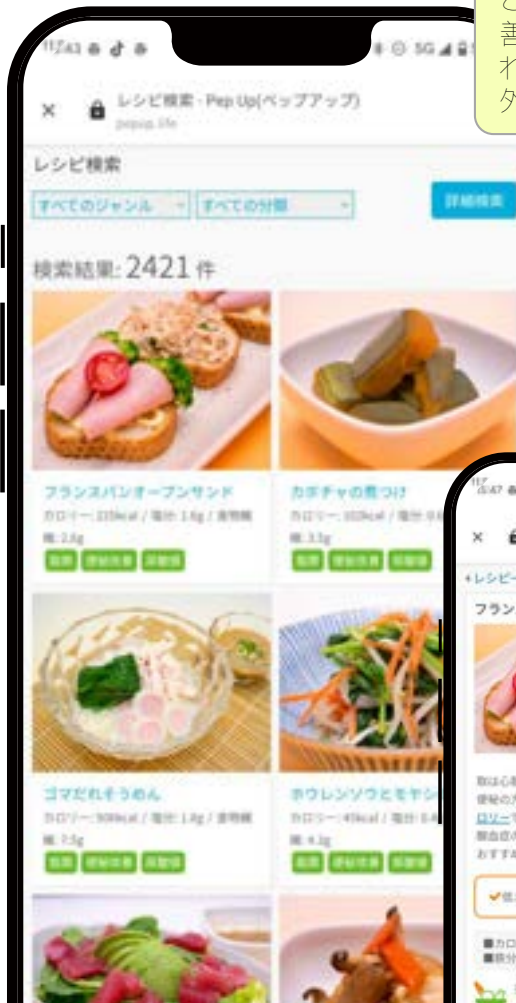
更に細かくグラフ比較もできるって、さすがデジタル便利！

レシピ検索

体にいいレシピを知ってるだけでも、ほんと役に立つよね！

健康レシピって世の中にたくさんあるけど、Pep Upのレシピは改善したい項目に合わせてメニューを選べるのが特長。さらに食べ方や選び方のアドバイスもついているから、料理しながら知識も身につくとってもおトクなコンテンツです！

このレシピは体のどこを改善するかとか書いてて、作れなくても買い物のときや外食時にもいいね！



Pep Upのメニューどれも美味しそう！



フランスパン

フランスパンは小麦粉と酵母と水だけで作るパンです。小麦粉のたんぱく質が豊富に含まれているため、消化にやさしいパンです。また、小麦粉のたんぱく質が豊富に含まれているため、消化にやさしいパンです。また、小麦粉のたんぱく質が豊富に含まれているため、消化にやさしいパンです。

材料 12人分

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。

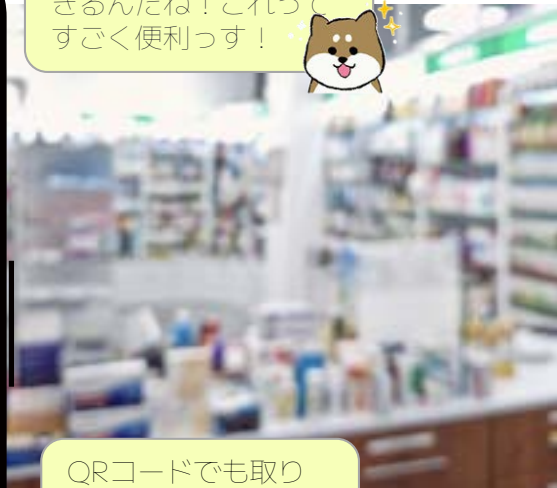
Pep Upでもお薬記録できるんだね！これってすごく便利っす！



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！



ウォーキングラリー

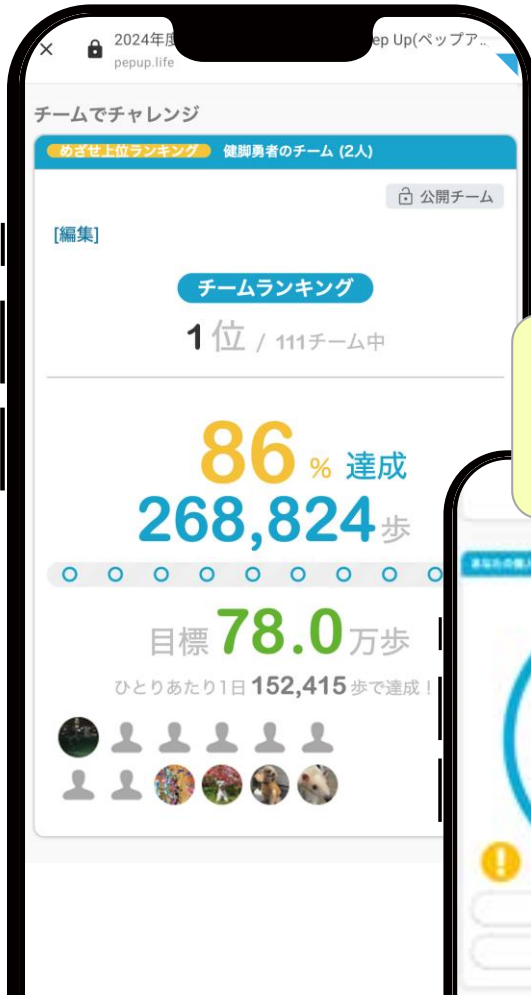
Pepポイント
チャンス



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 Up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

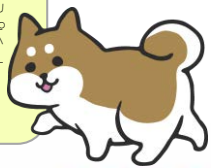
Pepポイント
チャンス



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！



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くのでとても簡単！



健康クイズ

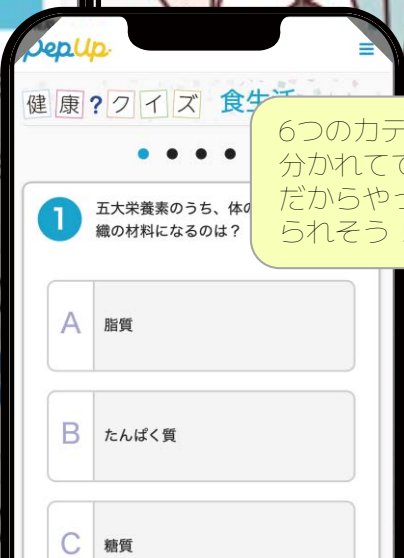
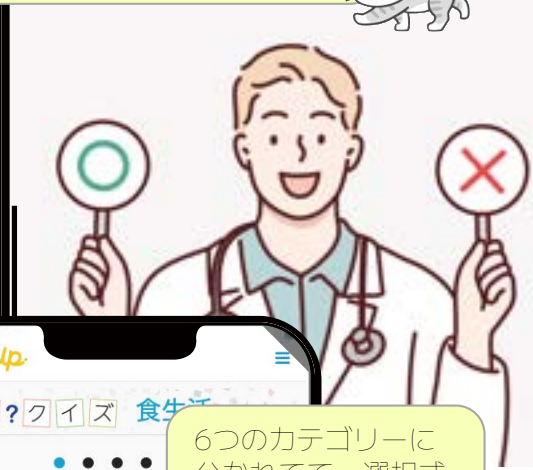
Pepポイント
チャンス



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！



6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！

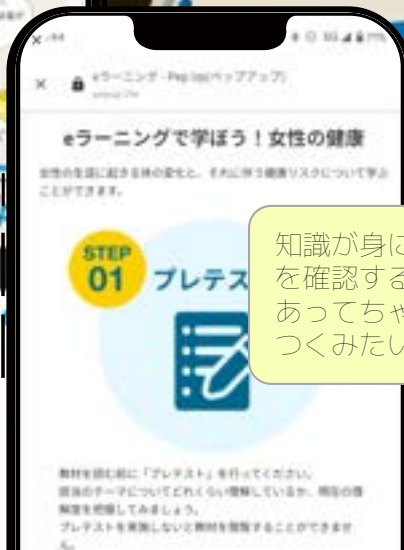
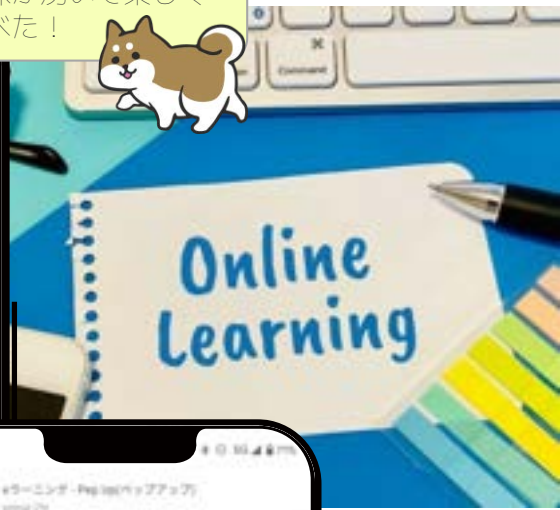




eラーニングでしっかり学ぶと、 意外に興味湧いてくる！

基礎知識から対策・予防・実践方法までをひとつのテーマでじっくり学べるのが健康記事とは違うところ。深く知れば興味湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

受けてみるとすごく
興味湧いて楽しく
学べた！



知識が身についたか
を確認するテストも
あってちゃんと身に
つくみたい！





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



- ・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！



いっしょに散歩しよう？

