

今の健康を楽しめるサービス



Pep Upがわかる ハンドブック

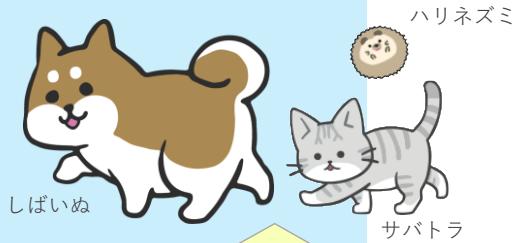
Pep Upって
楽しそう！



さあ、一緒に始めましょう！

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”を届けしまっす♪

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：

これからが楽しみな“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バってるっす！



じゃ、これをふまえてPep Up
の機能をみてみるっす！



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”的な話に思える
- 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、身体が反射的にうずく

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：ゆれる系・健康ポテンシャラー！

Pep Upでちょいと、やってみません？

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



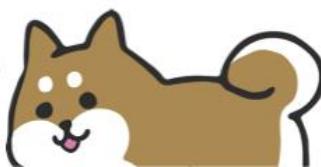
7個以上：ようこそ“気づきの沼”へ！

ここからが、あなたの“変わる物語”的なはじまりっすよ♪

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
の機能をみてみるっす！



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



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 ↓

何かやらなきゃとは
思ってるけど、何それ
ばいいかわからない？



まずは簡単なことから
なら、始めてもいいと
思ってる？

NO ↓

↓ YES

「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？



↓ YES

NO ↓

健康の話は、自分より
他人の話に聞こえるこ
とがある？

↓ YES

YES ↓

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步を
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
の機能をみてみるっす！



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！



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。

あなたの健康年齢*

53.0 歳 実年齢 -3.0歳

*健診受診日の年齢より算出しています

健康年齢推移

54
53.8
53.6
53.4
53.2
53.0
52.8
52.6
52.4
52.2
52.0
51.8
51.6

2023 2024 2025

同性・同年齢の健康年齢分布

あなた

70
60
50
40
30
20
10
0

-20 -15 -10 -5 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70

健康診断結果

2024年9月の結果

肥満度 正常値（基準範囲）

自分の体が実際の年齢と比較されるってわがりやすいです。やってみたい！



検査項目 基準値 同性・同年齢

空腹時中性脂肪	30～149	131.1
HDLコレステロール	40～	60.2
LDLコレステロール	60～119	125.5
non-HDLコレステロール	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て、イメージでくるね。



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！

The image shows a smartphone displaying the 'ふれんどウォーク' app interface. The screen shows a Shiba Inu character, the current step count (1,940), and a goal of 10,000 steps. A message box says: "昔のヒトは「下駄」でけっこう歩いたらしいっす。ランコロンって音、風情あるっすよね~". Another message box says: "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！". A small cat illustration is also present.

A person's arm is shown wearing a green long-sleeved shirt and a black fitness tracker. They are holding a smartphone displaying the same app interface. A large callout bubble on the right side of the phone says: "しばいぬとサバトラ". Below it is a detailed text about the characters: "しばいぬの前の釣り主はおばあちゃん。毎日の散歩や食事はいつも一緒に。おばあちゃんの大好きなMSKうた白壁も一緒に見てた。グジグジ好きはそこから。でもおばあちゃんはお屋根になっちゃって。。。サバトラは、しばいぬを兄弟だと思っていつも一緒にいる。考え方が好きでおしゃべり好き。たまに物見いにふけておひいてけぼりになることも。。。".

At the bottom left, there's a section titled "ごほうびをほりほりする" with a bell icon. It shows the daily reward count (0) and yesterday's step count (11,331). A note says: "今日のほりほり数 (昨日集めたシャベル数)" and "昨日の歩数 11,331 歩". A blue banner says "現在の所 2PepポイントGET!". A Shiba Inu character is shown with a blue '2' on its chest. A callout bubble says: "さんぽしてスコップを集めよう!" with illustrations of a shovel and a heart.

At the bottom right, another callout bubble says: "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~" with a small cat illustration.

Small text at the very bottom of the phone screen says: "各目標地点 (5,000歩 / 8,000歩 / 10,000歩) → 達成することにシャベルが手に入り、翌日ごほうびをほりほりオモシロができます。



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！

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スメ

提供元：Pep Up

公開日：2025.03.28

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！

自由に入力してください

キャンセル ポイントをもらう！

参考にならなかった 参考になった



健康な生活には「運動」「栄養」「休養」のバランスが必要です。

実はゆっくり休むことだけが休養ではありません。「アクティブレスト」という考え方があり、身体を休むのはいいはずなのに、なんとなく疲れが取れないといふ場合は運動することで疲れがすっきりするかもしれません。

今回はアクティブレストについてご紹介します。

健康のために大切な「休養」

健康のためには適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活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ど

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、気づかぬ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。

The image shows a smartphone displaying a fitness application interface. The top status bar indicates the time as 11:50 and signal strength. The main screen shows a summary for April 21st. It includes a步数 (Step Count) circle with 1942 steps (1.6 km, 8000 steps), aカロリー (Calories) circle with 1726 kcal, and categories for 基礎代謝 (Basal Metabolism) and ウォーキング (Walking). Below this, there are sections for やることリスト (Things to Do List), 体重 (Weight) at 75.8 kg, 体脂肪率 (Body Fat Percentage) at 16.8%, and 血圧 (Blood Pressure) with systolic and diastolic values of 107 mmHg. A callout bubble from a cat says: "毎日測ってると、体調悪いときは、数値が悪いのが分かった！" (When you measure every day, you realize that when your condition is bad, the numbers are bad!). Another callout bubble from a dog says: "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つすね！" (It's not just measurement, but also recording actions that helps you notice your condition!).

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、診療や処方の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！

The image shows a smartphone screen with a medical bill summary application open. The app displays a list of recent bills with columns for '公開日' (Publication Date), '診療月' (Treatment Month), '種別' (Type), and '医療費' (Medical Cost). Below this is a section titled '月間医療費のお知らせ一覧 (最新5件)' (List of monthly medical expense notifications (latest 5)). A yellow callout bubble from the top right says: '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！' (It's convenient because you can see the used medical expenses at hand, and you can also check the treatment information for your dependents). To the right of the phone is a stack of physical medical bills, one of which has a red stamp that reads '「医療費のお知らせ」在中 本人以外 開封厳禁' (Medical expense notification in progress, do not open if not the本人). Another yellow callout bubble from the bottom right says: '風邪はもちろん最近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!' (Even though it's just a cold, recently there are many cases of allergies and preventive examinations, so it's necessary to manage visits to medical institutions). A small cartoon cat is also part of the graphic.

11:43 * 5G 71%

医療費 お薬手帳 健康状態 ワクチン

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。

もっと見る

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。

2023年4月 医療費のお知らせ

公開日：2023/07/25

個人情報：○表示 ●非表示

事業所記号：****

被保険者番号：****

氏名：**** 様

PDFダウンロード

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分
....	...内科・皮膚科	2023年4月	医科外来
....	...内科	2023年4月	医科外来



Pepポイント



ジャカジヤカもらえる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いろ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！



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日後にポイントします。(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

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



amazon

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！

11:43

× 健康診断 - Pep Up(ペップアップ)
pepu.life

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

項目	測定値	基準範囲	評価	推移
肥満度	21.5	18.5 ~ 24.9 kg/m ²	A	▲
BMI	21.5	18.5 ~ 24.9 kg/m ²	A	▲
身長	186.5	- cm		▲
体重	74.7	- kg		▲
腹囲	79.0	- cm	A	▲
血圧				
収縮期血圧	128	- mmHg		▲
拡張期血圧	78	- mmHg		▲
血糖				
HbA1c	5.5	- 5.5 %		
空腹時血糖	97	- mg/dl		
隨時血糖	-	- mg/dl		
尿糖	(-)	-		▲
脂質				
空腹時中性脂肪	260	- 30 ~ 149 mg/dl		

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！



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！

128 128 78 78

128 128 78 78

LDLコレステロール

2023-07 2024-01 2024-07

基準範囲 60 ~ 110

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。気づかぬうちに「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。

11:43 5G 71%

医療費 お薬手帳 健康状態 ワクチン

QRコードでお薬登録

レバミピド錠100mg 「Me」
1錠/回

ロキソプロフェンナトリウム錠60mg 「クニヒロ」
1錠/回

トラネキサム酸錠500mg 「YD」
3錠/日
1日3回食後服用 7日分

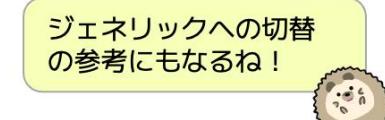
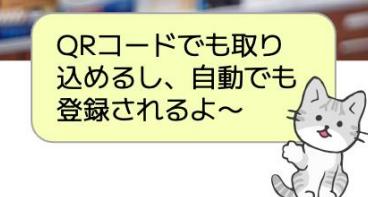
ツムラ猪苓湯エキス顆粒（医療用）
7.5g/日
1日3回食前服用 7日分

シタフロキサシン錠50mg 「サワイ」
2錠/日
1日1回朝食後服用 7日分

服薬メモ

自動入力の調剤情報について

- 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。



お薬手帳は現在アプリでのみご利用いただけるサービスです。

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！

2024年度 pep Up(ペップア ...
pepub.life

チームでチャレンジ
めざせ上位ランキング 健脚勇者のチーム (2人)
公開チーム
[編集]

チームランキング
1位 / 111チーム中

86 % 達成
268,824 歩

目標 78.0 万歩
ひとりあたり1日 152,415 歩で達成！

あなたの個人歩数
現在のあなたは
いざ出発
4567 毎日6,000歩

歩数を手入力
歩数をまとめて入力

10 icons representing users or teams.

あなたの個人歩数
現在のあなたは
いざ出発
4567 每日6,000歩

歩数を手入力
歩数をまとめて入力

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

A yellow speech bubble containing text, a brown Shiba Inu dog icon, and a white cat icon.

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！

体重測定チャレンジ

Pepポイント
チャンス



体重測定して気づいた。 体調って、体重に出るんだって！

体重測定はダイエット目的と思われがちですが、体重はストレスや体調の変化でも体重は大きく変化します。体重測定は自分の体調を知る一番簡単な方法です。

このチャレンジで体重測定を習慣にみませんか？

The image shows a smartphone displaying the PepUp app interface. The top part of the screen shows a graph titled "あなたの体重" (Your Weight) with a line chart from April 3rd. The chart shows fluctuations between 70 and 75 kg. Below the graph, there are two buttons: "今日の体重を記録する" (Record today's weight) and "目標編集" (Edit goal). A summary box shows a weight loss of "-4.0 kg" and 16 recorded days out of 72. The bottom part of the screen shows a table of daily weights for April 3rd to 29th, with values like 78.0 kg, 73.6 kg, and 72.0 kg. The footer has navigation icons for Home, Health Status, Medical Expenses, and Pep Points.

体重って年に数回ぐらいでいいのかと思ってたけど、結構日々変わるんだね！

体調悪かったりすると、思った以上に下がったりするので体調の傾向がわかるっすよ。習慣づけのチャレンジっす！

体重測定チャレンジ

あなたの体重

4月3日

体重

今日の体重を記録する

目標編集

増減 -4.0 kg 記録回数 16 / 72

月	火	水	木	金	土	日
04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	04/09
78.0 kg			73.6 kg			
04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
					72.0 kg	
04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23
					74.0 kg	
04/24	04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30

ホーム 健康状態 医療費 Pepポイント

pепup

データ記入

体重 kg

日付 2025/04/22

時間 00:00

* キャンセル 確認

65.0 J

□ 今日の体重を記録する

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くだけなのでとても簡単！

pepUp

開催中 チャレンジ期間中です！
達成目指してがんばりましょう！

現在の
チャレンジ
参加者
120名

CHALLENGE SHEET

2020年・3月

表示設定

土 日 月

6 7 8

3月7日(日)

每日、朝食を食べましょう

野菜を先に食べましょう
最も人気！

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！

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！

楽しいできるから、
習慣化できそう～

SCORE

毎日、朝食を食べましょう

30 / 60

達成基準：60日以上

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せんか？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ツチリ！

The smartphone screen shows the PepUp app interface:

- Top Bar:** pepUp
- Section Header:** 健康？クイズ 成績表
- Top Card (Performance):** 最高の正解数 10/30 (100%)
- Graph:** A donut chart showing 10/30 correct answers (green) and 20/30 incorrect answers (grey).
- Section Header:** 成績
- Table 1 (最高):** 10点 正答率 33.3% 健康小学生
- Table 2 (初回):** 10点 正答率 33.3% 健康小学生
- Section Header:** 食生活 40点
- Text:** 前回の結果を復習して、再チャレンジしましょう！
- Buttons:** 前回の結果を復習する, クイズ開始
- Section Header:** 身体活動と運動 20点

The illustration features a doctor holding two circular signs: one with a green checkmark and one with a red X. A cat is walking to the right. A speech bubble from the cat says:

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！

The smartphone screen displays a quiz question:

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！

1. 大量栄養素のうち、体の組織の材料になるのは？

A. 脂質
B. たんぱく質
C. 糖質

A dog is standing to the right of the phone.

eラーニングでしっかり学ぶと、意外と興味が湧いてくる！

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。深く知れば興味が湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

受けてみるとすごく興味が湧いて楽しく学べた！



11:45 5G

eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

pepUp.

学習コース レポート

教材詳細

01 【女性の健康】 vol.1 女性の体の変化を理解しよう

女性ホルモンの変化で健康リスクも変化

女性ホルモンはライフステージによって分泌量が大きく変化します。それによって女性が直面する健康リスクもまた変わっていくため、変化のタイミングを知ることで備えられることもあります。

女性ホルモンはライフステージによって分泌量が大きく変化します。それによって女性が直面する健康リスクもまた変わっていくため、変化のタイミングを知ることで備えられることがあります。

年齢
0 10 20 30 40 50 60

女性ホルモンの量

生理期
卵巣から女性ホルモンの分泌がはじまり、少しずつ量が増えていきます。

性成熟期
卵巣から女性ホルモンの分泌量がますます多くなって分泌が頭になる。

不妊
子宮内膜症・子宮筋腫
子宮癌
乳がん
更年期障害
骨粗鬆症

更年期
女性ホルモンの分泌量が下り、それに伴う健康リスクが頭になる。

老年期
女性ホルモンの分泌量がほとんどなくなる。

Vol.1 女性の体の変化を理解しよう

教材詳細画面へ戻る

11:44

3/11

11:44 5G 71%

eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

eラーニングで学ぼう！女性の健康

女性の生涯に起きた体の変化と、それに伴う健康リスクについて学ぶことができます。

STEP 01 プレテスト

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！

教材を読む前に「プレテスト」を行ってください。
該当のテーマについてどれくらい理解しているか、現在の理解度を把握してみましょう。
プレテストを実施しないと教材を閲覧することができません。

Online Learning



登録の流れ



※登録方法は健保のWEBサイトで確認してね！

「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」をご入力いただきます。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。

※ここに書かれた英数字10桁のコードを使います！

ここへアクヤス！

https://pepup.life/users/sign_up



- ・メールアドレス
 - ・パスワード
 - ・本人確認コード

入力完了→確認メールで完了!

カントン!

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？



おまけ

一年の過ごし方

イメージ

健康に取り組むときに、季節に合わせた取り組み方を紹介！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～

ヤバい
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