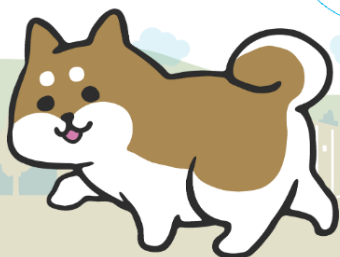


今の健康を楽しめるサービス

pepUp.

Pep Upがわかる ハンドブック

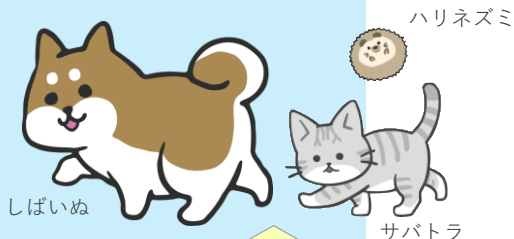
Pep Upって
楽しそう！



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”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！

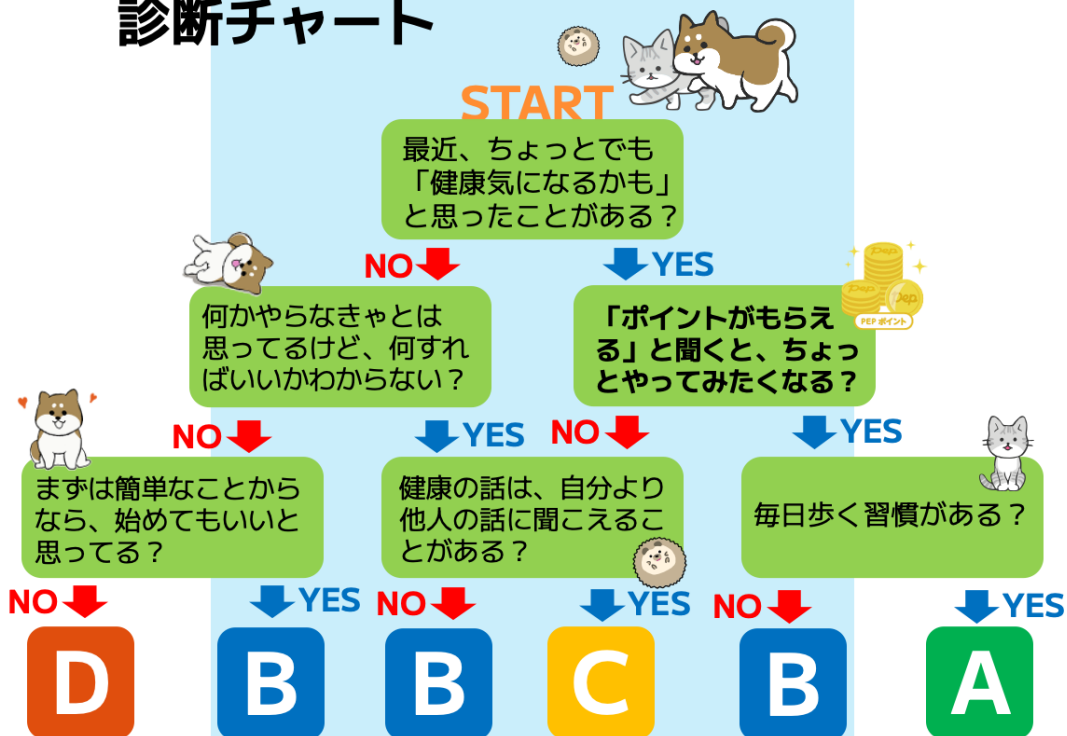


じゃ、これをふまえてPep Upの機能をみてるっす！



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



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の機能をみてるっす！



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！

[illegible]

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

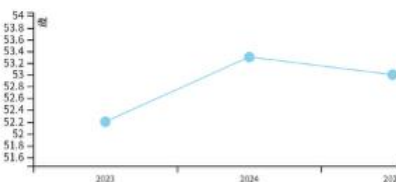
あなたの健康年齢*

53.0 歳

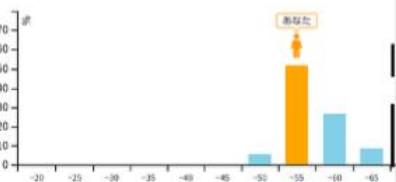
実年齢
3.0歳

*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



健康診断結果

2024年9月の健

肥満度 正常値 (基準範囲)

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頻かないようにする。アルコールを飲みすぎない。間食は避けましょう。
- ・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ましょう。

・【よくわかる検査値事典】 脂質を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢
空腹時中性脂肪	30 ~ 149	131.1
脂質代謝		
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、イメージできるね。





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！



しばいぬとサバトラ

しばいぬの前の倒い主はお婆あちゃん。毎日の散歩や食事はいつも一緒に、お婆あちゃんの大好きなMSKうた自慢と一緒に見てた。ダジャレ好きはそこから。でもお婆あちゃんはお墓場になっちゃって……。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。考え事好きで、おしゃべり好き。たまに物思いにふけておいてばかりになることも……。

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 (※1日)

現在の所



ふれんどウォーク

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!



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

♡お気に入り追加

公開日: 2025.03.28



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、身体を休めるはずなのに、なんとなく疲れが取れないという場合は運動を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

1. or and Weight 018, suppl 1
2. Dori M. Steinberg, et al. Weighing Every Day Matters: Daily Weighing Improves Weight Loss and Adoption of Weight Control Behaviors. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115, 2015, 511-518
3. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 2007, 334, 710-716
4. Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A Systematic Review. *Annals of Internal Medicine*, 2014, 160, 100-108
5. 健康づくりのための睡眠ガイドライン. <https://www.mhlw.go.jp/content/00001614/00001614000.pdf>

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!



ご意見お待ちしております

記事に取り上げたい内容や日頃健康に関して疑問に思っていることなど、ご意見をお待ちしております。

*このコメントは運営チームのみ閲覧しサービスの中で表示されることはありません。

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

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！



日々の記録

< 4月21日



歩数

1942

1.6 km

8000 歩

カロリー

1726

kcal



基礎代謝
ウォーキング

1630



やることリスト

体重

75.8

2025/

体脂肪率

16.8

2025/

収縮期血圧(最高)

107

拡張期血圧(最低)

80

18:04

やることリスト - Pep Up(ベップアップ)
pepup.life

日 月 火 水 木 金 土
20 21 22 23 24 25 26

やることリスト

- ☐ 早く歩く
- ☒ 階段を使う
- ☐ ストレッチをする
- ☐ ヨガをする
- ☐ ラジオ体操をする
- ☐ 筋力トレーニングをする
- ☐ 登山をする
- ☒ ランニングをする
- ☒ 起床時間を決め、規則正しい生活リズムにする

計測だけでなく、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

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一覧

月間医療費のお知らせ詳細

公開日：2023/07/25

個人情報： ☐ 表示 ☒ 非表示

2023年4月 医療費のお知らせ

PDFダウンロード

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	診療区分
****	東京医科大学付属病院・内科・皮膚科	2023年4月	医療外来
****	河野クリニック	2023年4月	医療外来

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！



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！



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効します。(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	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


ポイント

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！

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	25.5 - 24.9 kg/m ²	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	- mg/dl	-	-	
尿糖	(-)	(-)	A	

脂質

空腹時中性脂肪	30 - 149	260	B	
---------	----------	-----	---	--

収縮期血圧 128 A

拡張期血圧 78 A

血糖

HbA1c

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。

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。

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！



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！



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
に歩いても、キャラ
クターのレベルアッ
プなんかもあって楽
しい！



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？

あなたの体重

4月3日

■ 体重

増減 **-4.0 kg**

記録回数 **16 / 72**

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

ホーム 健康状態 医療費 Pepポイント

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！

データ記入

体重		kg
日付	2025/04/22	
時間	00:00	

× キャンセル 確認

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！



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！



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



身体活動と運動 20

PepUp

健康？クイズ 食生活

1

五大栄養素のうち、体の
織の材料になるのは？

A

脂質

B

たんぱく質

C

糖質

eラーニングでしっかり学 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！



Online
Learning

11:45 5G

eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

学習コース レポート

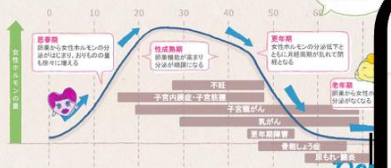
< 教材詳細

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

ライフステージごとにホルモンの分泌量が劇的に変化

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移り変わっていくため、変化のタイミングを知ることが備えられることもあります。



Vol.1 女性の体の変化を理解しよう

< 3/11 >

教材詳細画面へ戻る

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

女性の生涯に起きる体の変化と、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。



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！

ここへアクセス！

https://pepup.life/users/sign_up



1 メールアドレス、パスワード設定

2 確認メール確認

3 本人確認コード入力

メールアドレス、パスワード登録

確認メール確認

本人確認コード入力

Pep Upの登録には 本人確認コードが必要です

こちらの登録案内をお手元にご確認ください

メールアドレスを登録した後に、確認メールが届きます。確認メールが届いたら、メールに記載されている本人確認コードを入力してください。

※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。

※メールアドレス

※パスワード

- ・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

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