

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

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

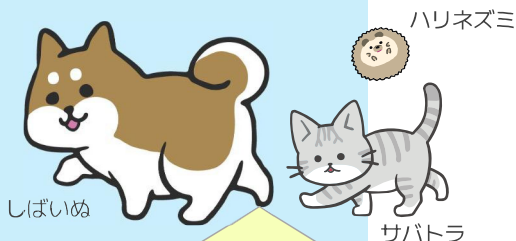
あなたがPep Upを登録できる日は、

年 月 日



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



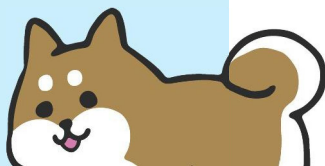
✅ 0～3個：

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



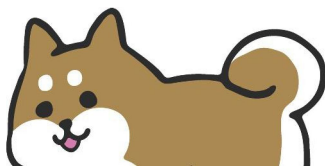
✅ 7個以上：ようこそ“気づきの沼”へ！

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の機能をみってみるっす！



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 ↓

↓ 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

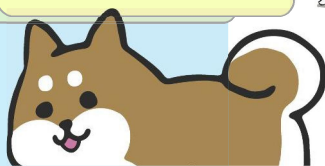
C モヤモヤしてるけど種はある型

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アプリし
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！



イベント	ポイント獲得条件	開催時期	ポイント数

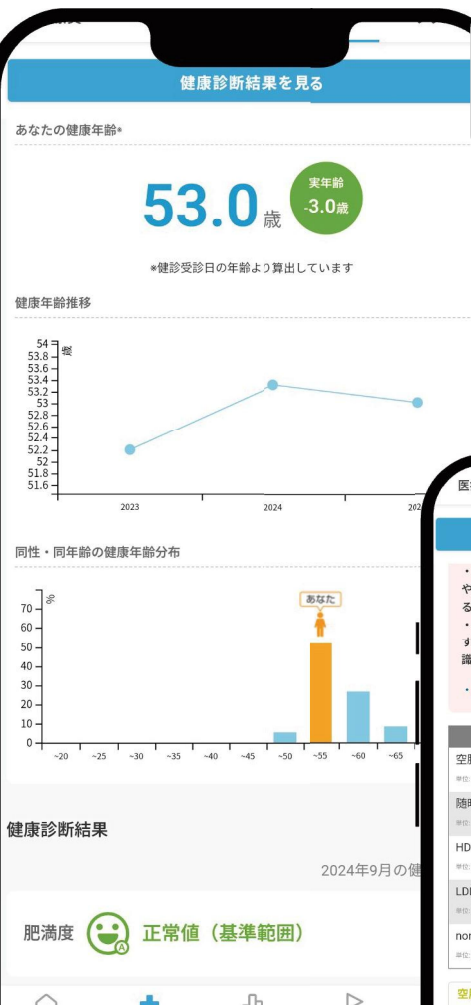
健康年齢

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！



医療費 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続きやすいようにする、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
随時中性脂肪	-	-
HDLコレステロール	40～	60.2
LDLコレステロール	60～119	122
non-HDLコレステロール	90～149	164

空腹時中性脂肪 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！



11:46 5G 70%

× ふうれんどウォーク - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life



ふうれんどウォーク



昔のヒトは“下駄”でけっこう歩いたらしいっす。カランコロンって音、風情あるっすよね～



今日の歩数

1,940 歩

歩数履歴を見る

プロフィールを見る

5,000 8,000 10,000

しばいぬと サバトラ

しばいぬの前の飼主はおばあちゃん。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うな自慢と一緒に見てた。ダジャレ好きはそこから。でもおばあちゃんはお星様になっちゃって……。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。考え事が好きでおしゃべり好き。たまに物陰にふけておいてけぼりになることも……。

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

2 PepポイントGET!!

ふうれんどウォー

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できます。

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。

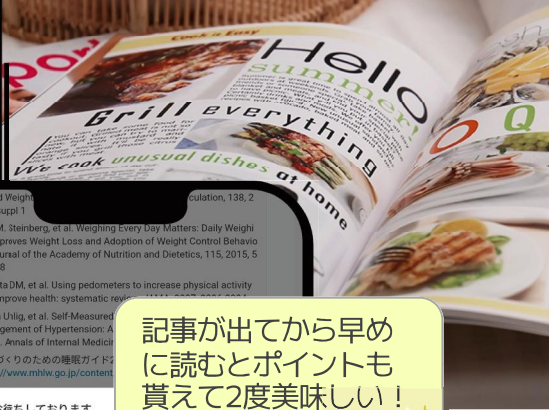
実はゆっくり休むことだけが休養ではありません。クティブレスト」という考え方があり、身体を休めるはずなのに、なんとなく疲れが取れないという場合は運動をすることで疲れがすっきりするかもしれません。

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」

健康のためには適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



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

記事に取り上げてほし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！



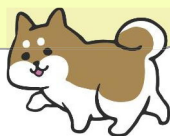
やることリスト - Pep Up(ベップアップ)
pepup.life

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！





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	

家電



[シロカ] ハンディファン SF-H631W

2,900 pt

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	18.5 ~ 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	推移

血糖

HbA1c	~ 5.5 %	5.5	A	
-------	------------	-----	---	--



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！



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！





eラーニングでしっかり学 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！



Online
Learning

11:45 5G

eラーニング - Pep Up(ベップアップ)
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によって備えられることもあります。

若年層を境に
ホルモン分泌量が
急激に減少

若年層
卵巣から女性ホルモンの分泌が旺盛で、体の成長も活発に進みます。

性成熟期
卵巣機能が成熟し、ホルモンの分泌が安定します。

更年期
卵巣機能が衰え、ホルモンの分泌量が減少します。

老年層
卵巣機能がさらに衰え、ホルモンの分泌量が大幅に減少します。

不妊
子宮内環境・子宮筋層
子宮がん
乳がん
骨粗しょう症
高血圧・糖尿病
脂質異常症

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(ベップアップ)
pepup.life

eラーニングで学ぼう！女性の健康

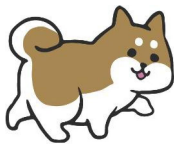
女性の生涯に起きる体の変化と、それに伴う健康リスクについて学ぶことができます。

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。



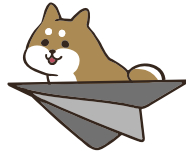


登録の流れ



※登録方法は組合によって違うので確認してね！

「登録メール」が組合から届きます！



- ・入社・転職後しばらくすると、会社メールに送られてきます！
(約2ヶ月後ぐらいで送付されてくるよ)

「Pep Upの登録案内メール」記載のリンクをクリック！

【****健康保険組合】ヘルスケアプラットフォーム
Pep Up (ペップアップ) 登録のご案内！

■STEP1) ユーザー登録

https://pepup*****



- ・パスワード設定
- ・生年月日
- ・利用規約チェック

入力完了！
確認メールで完了！

カンタン！



登録の流れ



オンラインユーザー登録

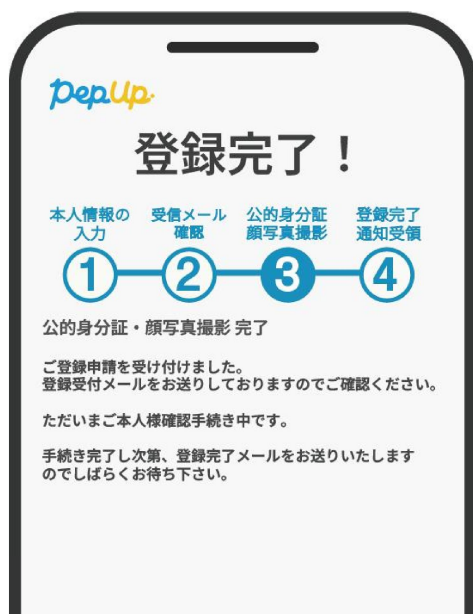
本人確認書類（公的証明書）
と健康保険証があればすぐできます！



本人確認書類（公的証明書）と健康保険証の記号番号
があればスマートフォンで簡単に手早く登録ができます！

登録はカンタン！4ステップで登録できます！

（ダミーです）



登録はこちら

* 健保指定の登録先
を掲載ください

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

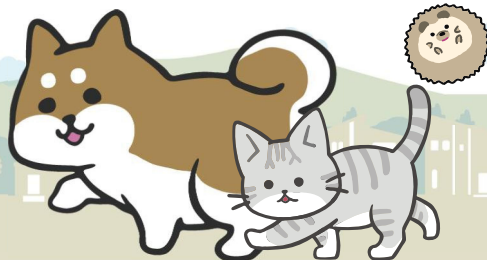
お使いのスマートフォンにインストールすることで
より楽しく使いやすくなります！



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



いっしょに散歩しょ？



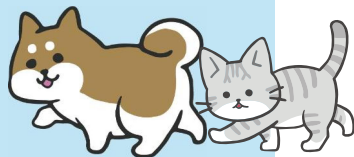
おまけ

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～

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