今の健康を楽しめるサービス

Ver. 1.02

ペップアップってなに？

Pep Up.

新入社員もペップアップで楽しく過ごそう！

やっぱりPep Upは
ウォーキングラリーが
盛り上がる！

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

PEP ポイント

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

Ver. 1.0.0

今の健康を楽しめるサービス

Pep Up

Pep Upがわかる ハンドブック

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？

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

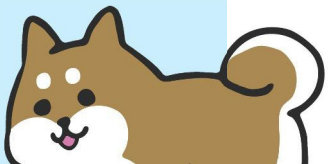
診断結果

✅ 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〜！

✅ 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！

✅ 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。

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”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・健康ポテンシャラー！
Pep Upでちょいずつ、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”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、何すればいいかわからない？

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？

NO

まずは簡単なことからなら、始めてもいいと思ってる？

YES

健康の話は、自分より他人の話に聞こえることがある？

NO

YES

毎日歩く習慣がある？

NO

D

YES

B

NO

B

YES

C

NO

B

YES

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！

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。

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！

健康記事

Pepポイント
チャンス

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！

日々の記録

Pepポイント
チャンス

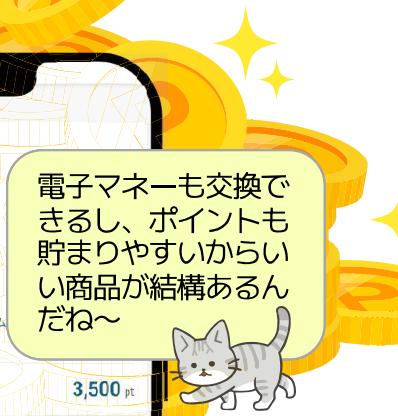
記録することで気づく。気づくことで変わる。

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。

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！



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！

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！

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。

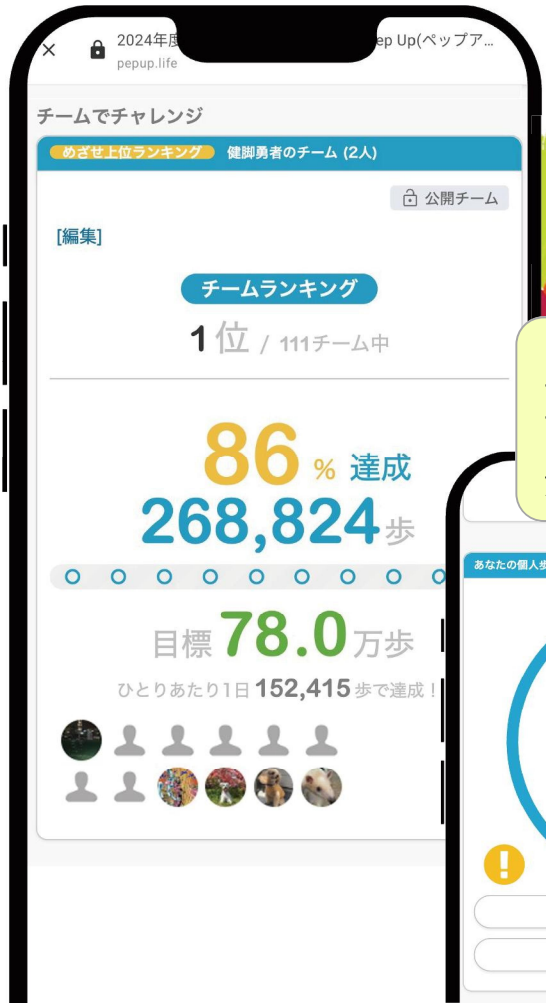
病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。

ウォーキングラリー

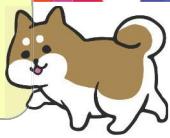
Pepポイント
チャンス

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！

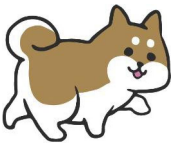
体重測定はダイエット目的と思われがちですが、体重はストレスや体調の変化でも体重は大きく変化します。体重測定は自分の体調を知る一番簡単な方法です。
このチャレンジで体重測定を習慣にみませんか？

e-ラーニング

Pepポイント
チャンス

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！



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

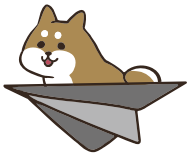
入力完了→確認メールで完了！

カンタン！

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！

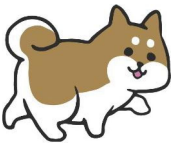
■STEP1）ユーザー登録

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！



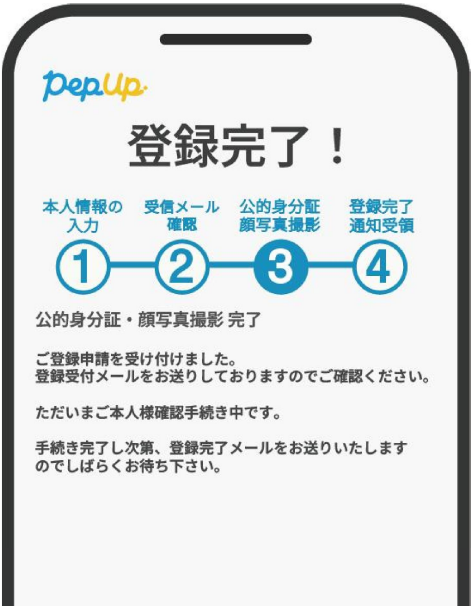
登録の流れ

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

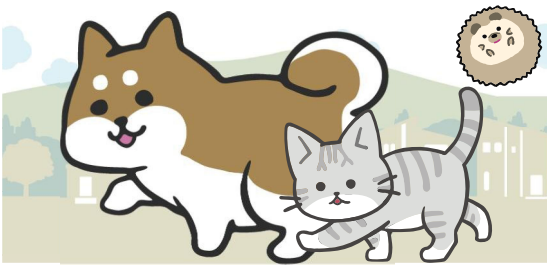
スマホアプリを使おう！

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



いっしょに散歩しよ？

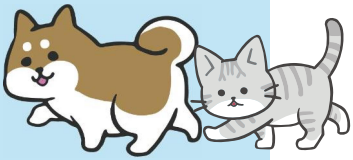
おまけ

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
サンポしたいな～

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
サンポしたいな～

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