

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！

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、

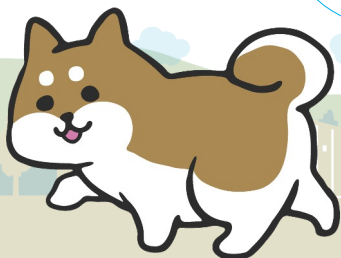
年 月 日

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！



メモっておこう！

あなたがPep Upを登録できる日は、

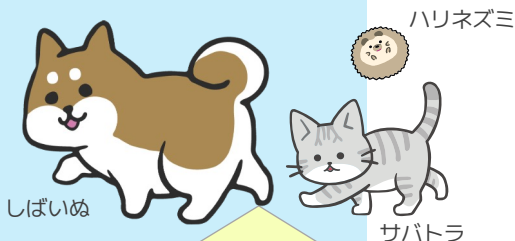
年

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？



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「ふれんどウオー
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

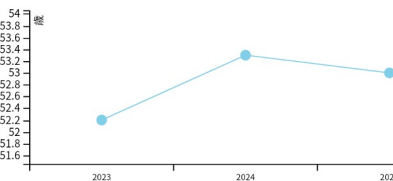
あなたの健康年齢*

53.0 歳

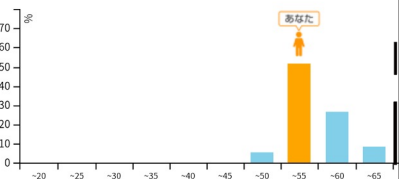
実年齢
3.0歳

*健診受診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続かないようにする。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	あなた
空腹時中性脂肪	30～149	131.1	131.1
随時中性脂肪			
HDLコレステロール	40～	60.2	60.2
LDLコレステロール	60～119	125.5	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て、イメージできるね。



ふれんど ウォーク

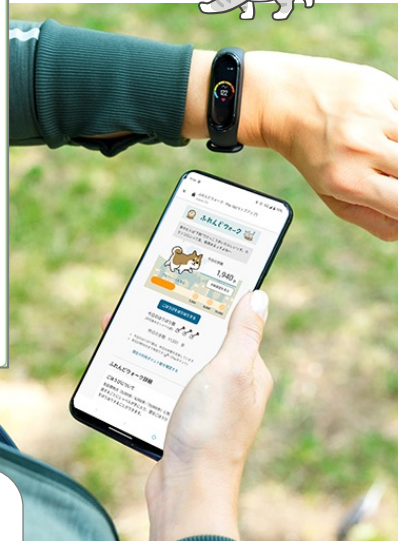
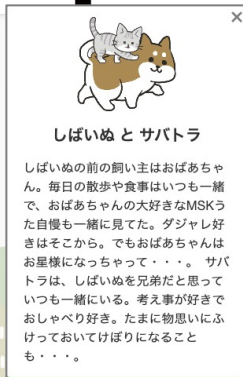
Pepポイント
チャンス



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！



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



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) に到達ごとにシャベルが手に入り、翌日ごほうびをほりほりしに行こう！

さんぽしてスコップを集めよう！



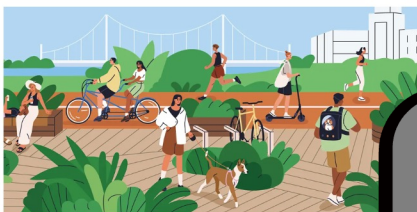
歩数に合わせて応援やアドバイスコメントしてくれて、楽しく歩ける～



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！



公開日：2025.03.28



今回はアクティブレストについてご紹介します。

「休養」というと、睡眠、もしくは家でゆっくりするな

and Weight *Measurement*, 138, 2, 101-108, suppl 1

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, 11-51M

Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review. *BMJ*, 2007, 334, 7603, 1119-1126

Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A Analysis. *Annals of Internal Medicine*

健康づくりのための睡眠ガイド
<https://www.mhw.go.jp/content>

記事が出
に読むと

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

準備出来次第
リリース

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

2023年4月 医療費

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 内科・皮膚科	2023年4月	内科外来
****	東京医科大学 クリニック	2023年4月	内科外来

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



毎日歩いてポイント貯めよう

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

塵も積もれば...

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

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



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

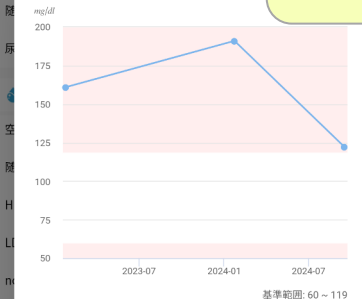
空腹時中性脂肪	30 ~ 149	260	B	
---------	----------	-----	---	--

収縮期血圧 128 A
拡張期血圧 78 A

血糖

HbA1c ~ 5.5 %

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。

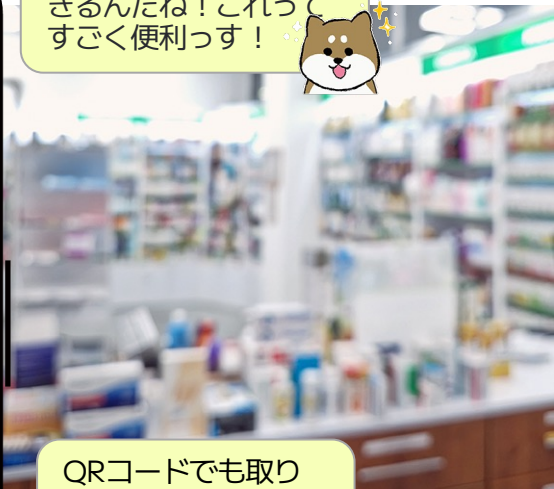
Pep Upでもお薬記録できるんだね！これってすごく便利っす！



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！

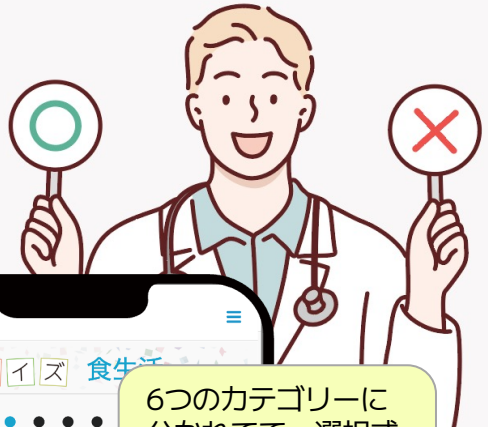


健康クイズ

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

クイズ開始

PepUp

健康？クイズ 食生活

1

五大栄養素のうち、体の組織の材料になるのは？

A 脂質

B たんぱく質

C 糖質



身体活動と運動 2

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

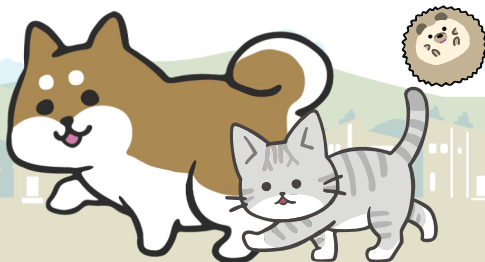
お使いのスマートフォンにインストールすることで
より楽しく使いやすくなります！



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

健診結果をチェックして適度な運動を取り入れよう！

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