

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



意外と多い便秘の種類と対策方法ー市販薬の選び方

134965 ● 1

ゆっくり休むだけが休養ではない！？ア
クティフレストのススメ

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！



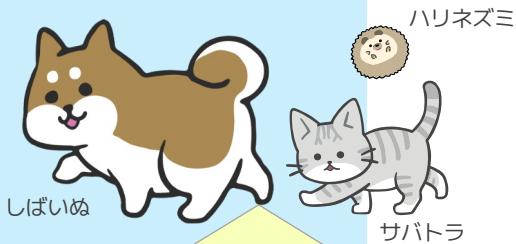
メモっておこう！

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、

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、何すべ
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

NO ↓



毎日歩く習慣がある？



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

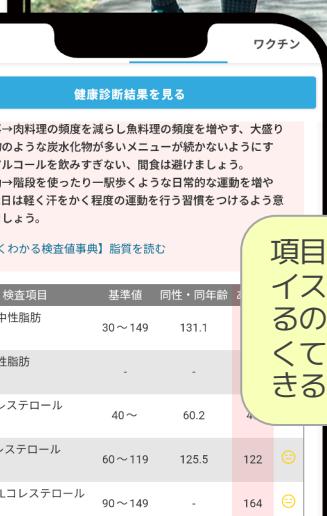
健康年齢推移

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）



医療費

ワクチン

健康診断結果を見る

【よくわかる検査値辞典】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 mg/dl	131.1
随時中性脂肪	-	-
HDLコレステロール	40～60 mg/dl	60.2
LDLコレステロール	60～119 mg/dl	122
non-HDLコレステロール	90～149 mg/dl	164



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！

11:46 5G 70%

ふれんどウォーク - Pep Up(ペップアップ)
pepupe.life

5,000歩からポイントもらえるし、8,000歩、10,000歩と段階的にポイントもらえるので、いいね！

しづかとサバトラ

しづかの前の飼い主はおばあちゃん。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うた自慢も一緒に見てた。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、しづか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。たまに物思いにふけっておしゃべりになることも・・・。

5,000 8,000 10,000

今日の歩数
1,940 歩

歩数履歴を見る

プロフィールを見る

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
2PepポイントGET!

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)に到達することにシャベルが手に入り、翌日ごほうびをもらわせるシステムです。

さんぽしてスコップを集めよう！

次の日にお宝を
ほりほりしに行こう！

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！

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

or Weight
018, suppl 1
2. Dori M. Steinberg, et al. Weighing Every Day Matters: Daily Weight
Improves Weight Loss and Adoption of Weight Control Behavio
rs. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 115, 2015, 5
11-18
3. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity
and improve health: systematic review. JAMA, 2007, 297, 2002-2010
4. Katriin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A
Analysis. Annals of Internal Medicine, 2015, 162, 111-118
5. 健康づくりのための睡眠ガイド
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-00001.html>

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ど

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！

Hello summer
Grill everything
We cook unusual dishes at home

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しサービスの中で表示されることはできません。

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 smartphone screen displays a health tracking application with the following data:

- 歩数 (Steps):** 1942 (1.6 km, 8000 歩)
- カロリー (Calories):** 1726 kcal
- 基礎代謝 (Basal Metabolism):** 1630
- ウォーキング (Walking):** (Icon)

A yellow speech bubble with a cat icon 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 when your condition is off because the numbers are bad!).

The app also shows a "やることリスト" (To-do list) for April 21st:

- やることリスト
- 体重: 75.8 (2025)
- 体脂肪率: 16.8 (2025)
- 血圧: 107 (収縮期血圧(最高), 扩張期血圧(最低))

A yellow speech bubble with a dog icon 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

準備出来次第 リリース

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 displaying the 'Medical Bill Notification' app. The screen has tabs for 'Medical Bill' (医療費), 'Prescription Book' (お薬手帳), 'Health Status' (健康状態), and 'Vaccine' (ワクチン). The 'Medical Bill' tab is selected, showing a list of recent notifications. 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 small cartoon cat peeking over a wall.

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

公開日：2023/07/25

個人情報

2023年4月 医療費

事業者所記号：****
被保険者番号：****
氏名：**** 様

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!

月間医療費のお知らせ詳細

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分
....	基層保健指導センター 内科・皮膚科	2023年4月	医科外来
....	内科クリニック	2023年4月	医科外来



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じゃなくて健康も手に入る

塵も積もれば…

16:04 5G 58%

× ロック ポイント履歴 - Pep Up(ペップアップ) pepup.life

ポイント履歴

あなたのPepポイント ?

所持ポイント	146 pt
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	0 pt

*ポイントの有効期限に間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 日々の記録 睡眠時間
11:49 (2025/04/21)

2025-04-21 日々の記録 体重(2025/04/21)
11:49

2025-04-21 ごほうび
11:46

2025-04-21

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！



pepup.life 家電

[シロカ] ハンディーファン SF-H631W	2,900 pt
[オムロン] 電子マネー	3,500 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～

amazing

P
ポイント

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

5G

× 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
BMI	21.5	18.5 ~ 24.9 kg/m ²	A	推移
身長	186.5	~ cm	-	推移
体重	74.7	~ kg	-	推移
腹囲	79.0	~ 84.9 cm	A	推移
血圧				
収縮期血圧	128	~ 129 mmHg	A	推移
拡張期血圧	78	~ 84 mmHg	A	推移
血糖				
HbA1c	5.5	~ 5.5 %	A	推移
空腹時血糖	97	~ 99 mg/dl	A	推移
随時血糖	-	~ mg/dl	-	-
尿糖	(-)	(-)	A	推移
脂質				
空腹時中性脂肪	260	30 ~ 149 mg/dl	B	推移



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。



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！



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。

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 image shows a smartphone displaying the PepUp app interface. The top bar says "PepUp". Below it, the screen shows a "成績表" (Scoreboard) with the following data:

- 最高の正解数 (Highest correct answers): 10/30 (33.3%)
- 成績 (Results):
 - 最高 (Highest): 10点 (33.3%) 健康小学生
 - 初回 (First time): 10点 (33.3%) 健康小学生
- 食生活 (Food and Nutrition):
 - 前回の結果を復習して、再チャレンジしましょう！ (Review the previous results and challenge again!)
 - 前回の結果を復習する (Review the previous results)
 - クイズ開始 (Start Quiz)
- 身体活動と運動 (Physical Activity and Exercise):
 - 身体活動と運動 2 (Physical Activity and Exercise 2)

A yellow speech bubble with a cat illustration contains the text: "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！" (Quizzes are fun regardless of the content. If it's about health, it's even more fun because it's about our own things!).

On the right side of the phone, there is an illustration of a doctor holding two circular signs, one green with a checkmark and one red with a cross.

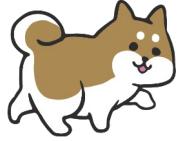
Below the phone, another smartphone screen shows a question from the quiz:

1 五大栄養素のうち、体の組織の材料になるのは？

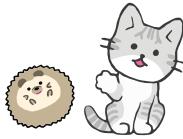
The options are:

- A 脂質
- B たんぱく質
- C 糖質

A yellow speech bubble with a dog illustration contains the text: "6つのカテゴリーに分かれてて、選択式だからやつたら覚えられそう！" (It's divided into 6 categories, and since it's a multiple-choice quiz, I think I'll remember it after doing it!).



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！

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

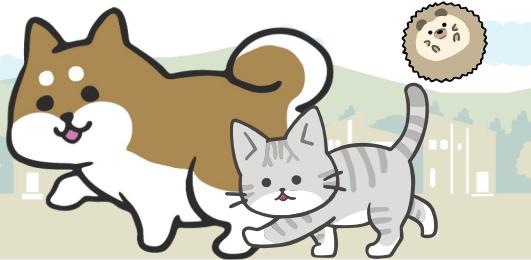
お使いのスマートフォンにインストールすることで
より楽しく使いやすくなります！



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～

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