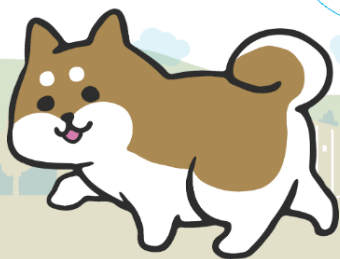


今の健康を楽しめるサービス

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、

2025年8月20日以降

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？



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

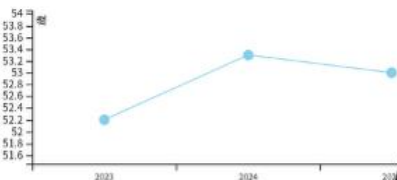
あなたの健康年齢*

53.0 歳

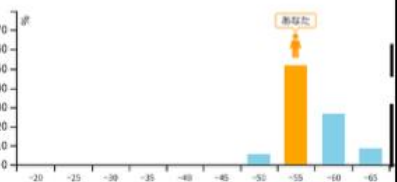
実年齢
3.0歳

*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。間食は避けよう。
- ・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よう。

・【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	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！



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

することにより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～



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

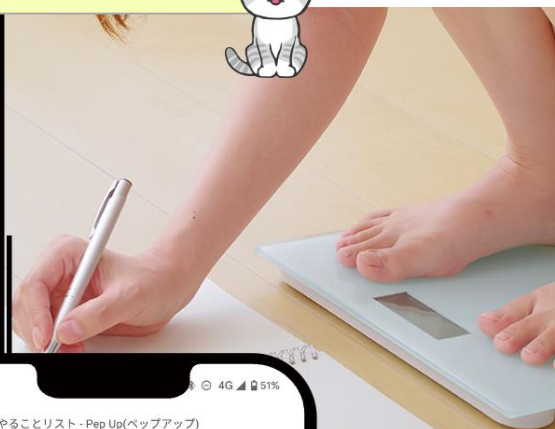


基礎代謝

1630



ウォーキング



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)

拡張期血圧(最低)

18:04 4G 51%

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	
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

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。

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！



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くだけなのでとても簡単！



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
興味が湧いて楽しく
学べた！



Online
Learning

11:45 5G

× eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

pepUp

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。