

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

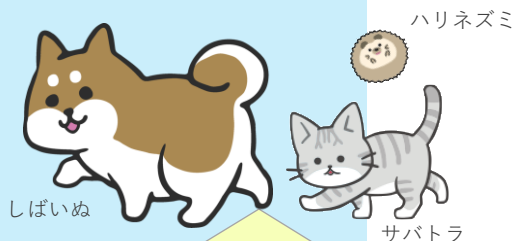
ふれんどウォーク  
キーワードは“ほり  
ほり”。参加すれば  
わかるっす！

これ一冊で分かる！  
ペップアップ完全ガイド



# 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。

ワタシ、すでに玄  
関にスタンパッて  
るっす！



じゃ、これをふまえてPep Up  
の機能のみてみるっす！



# 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の機能のみてみるっす！



# 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 ↓

↓ 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アプリいれとくっす？



じゃ、これをふまえてPep Upの機能をもてみるっす！



# 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。

健康診断結果を見る

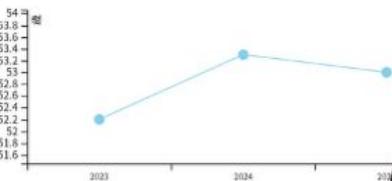
あなたの健康年齢\*

53.0 歳

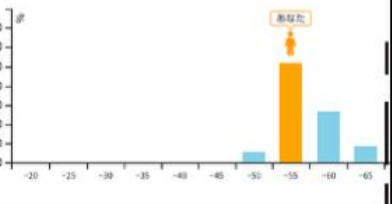
実年齢  
3.0歳

\*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



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！



医師費

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好まないようにする。アルコールを飲みすぎない。肉食は控えましょう。  
・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。休日ほ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。

・【よくわかる検査事典】 指質を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢
空腹時中性脂肪 単位:mg/dl	30~149	131.1
血糖値 単位:mg/dl	-	-
HDLコレステロール 単位:mg/dl	40~	60.2
LDLコレステロール 単位:mg/dl	60~119	125.5
non-HDLコレステロール 単位:mg/dl	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。



空腹時中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール

健康診断結果

2024年9月の健

肥満度



正常値 (基準範囲)



## 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

ごほうびについて

各目標地点 (5,000歩/8,000歩/10,000歩) を達成することに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～

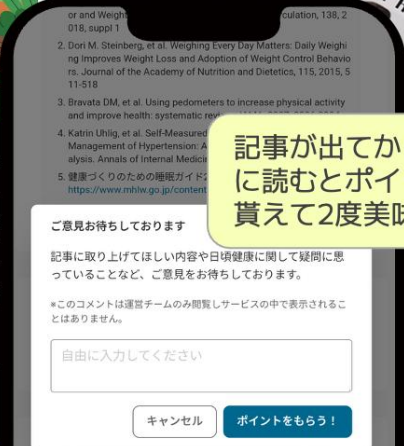




## 健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

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！



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!



# 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。

毎日測っていると、体調悪いときは、数値が悪いの分かった！



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っすね！



# 医療費通知

## 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詳細

公開日：2023/07/25

個人情報：  表示  非表示

2023年4月 医療費のお知らせ

PDFダウンロード

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
****	豊島区立総合医療センター内科・皮膚科	2023年4月	医科外来
****	河津駅前クリニック	2023年4月	医科外来

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



## 毎日の健康行動やイベント参加でもらえる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!



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~



# 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！



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！

**Pep Upの健診結果は、会社から健保へ提供されたデータの一部が反映されています。実施項目全てではありませんのでご注意ください。なお、結果の反映までには3カ月程度かかりますのでご了承ください。**

# 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

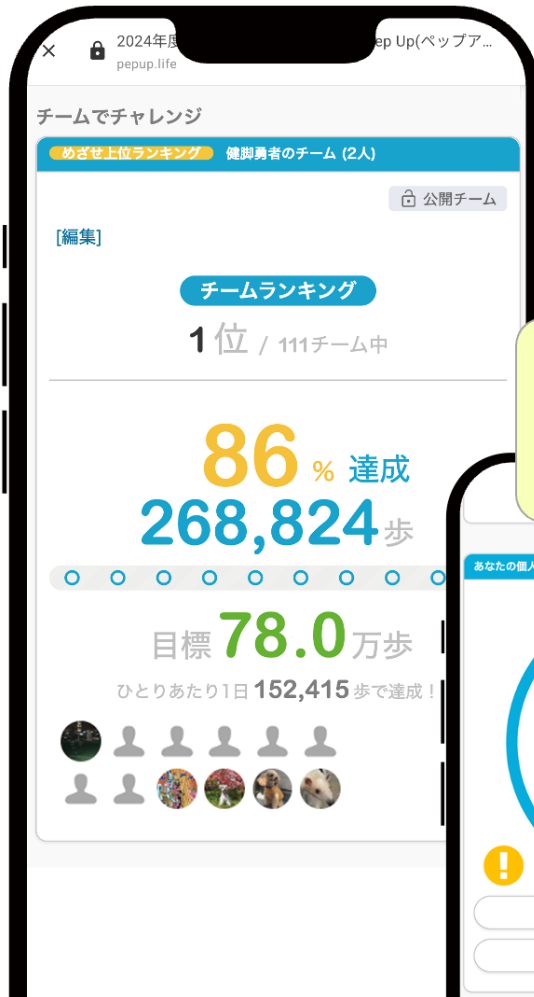
Pepポイント  
チャンス



## 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！



1人で早朝や帰宅時に歩いて、キャラクターのレベルアップなんかもあって楽しい！



# 健診結果改善チャレンジ

Pepポイント  
チャンス



## 健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

健診の結果で気になる数値があってもつい後回しにしがち。このチャレンジは自分の改善点を自分のペースで一年掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

健診の結果が前年と比較して改善されたらポイントもらえるってすごいっすか？



カンタンだから、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！



# 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？



体重って年に数回ぐらいでいいのかと思ってたけど、結構日々変わるんだね！



体調悪かったりすると、思った以上に下がったりするので体調の傾向がわかるっすよ。習慣づけのチャレンジっす！



データ記入

体重		kg
日付	2025/04/22	
時間	00:00	
× キャンセル		✓ 確認

# 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！

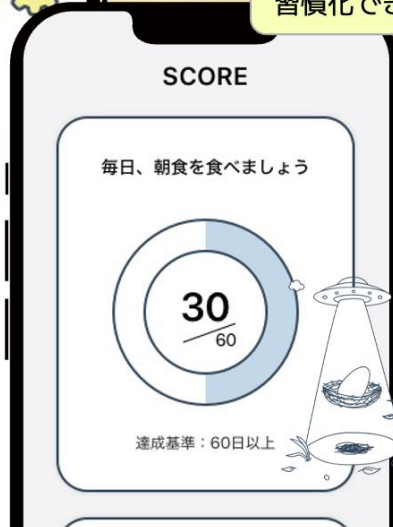
改善したい生活習慣って、なかなか身につかないですね。  
このチャレンジは、習慣化したい項目を設定してできたらチェックしていくチャレンジです。スタンプラリーみたいに毎日チェックしていただくのでとても簡単！



できたら、チェック！まるでラジオ体操のスタンプみたいでたのしい！



楽しくできるから、習慣化できそう～



# 健康クイズ

Pepポイント  
チャンス



## 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、体の繊維の材料になるのは？

A 脂質

B たんぱく質

C 糖質



身体活動と運動 20



## eラーニングでしっかり学ぶと、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

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重要です。

更年期を境にホルモン分泌量が急激に減少

閉経期 閉経から女性ホルモン分泌量が低下し、骨密度の低下も顕著になる

性成熟期 思春期から成人にかけて分泌量が急激に増加する

更年期 閉経前からの女性ホルモンの分泌量が減少する

不妊 子宮内腫瘍・子宮筋腫 子宮癌が心配

骨粗鬆症 骨密度の低下による骨折のリスクが増加

高血圧 糖尿病 脂質異常症 動脈硬化・狭心症

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(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。

