

Pep Up2段階認証必須化のため

2つ目の セキュリティを 設定しよう！

不正アクセスからあなたのデータを守るための
カンタン設定ガイド

 Google
認証システムアプリ
(このアプリは無料です)

いっしょに
設定しよ





なぜ必要？

不正アクセスが増えています

最近不正アクセスのニュースが増えています。
パスワードの使い回しや覚えやすいパスワードで簡単に
突破される事案が増えています。あなたのアカウントも
パスワードだけでは守れなくなっています。

頻繁に使ってないサ
ービスほど気づかれ
にくいしな

使い回しのパスワード
他のサービスでも使え
たりするんだよな

メールアドレスは
手に入りやすいし、
ログインアカウン
トで使える

パスワードだけの
セキュリティ突破
なんてカンタン！

コンピューター犯罪者



従ってもう1段階のセキュリティ強化が
必要になっています。

セキュリティ強化します

Pep Upは皆様の個人情報・データを守るため、2段階のセキュリティを設けることを必須としました。

今までのパスワードともうひとつ「6ケタの数字カギ」を認証に利用することで安全性を高めますので必ず設定をお願いします。

<認証方式は2つあります>

認証アプリによる認証方式

専用のスマートフォンアプリを使った6ケタの数値を30秒ごとに生成しその数値を使う方式です。

Pep Upではこちらの方式を**オススメ**しています。



メールによる認証方式

設定が簡単ですのでいますぐにできます。また「認証アプリ」の設定ができない場合、最低でもこの設定をお願いします。



パスワード&数字カギの2段階の認証方式（2段階認証）を設けることで安全性が飛躍的に向上します。

なぜ安全？

専用アプリによる認証方式

「あなた個人の所有するスマホ」で専用アプリによる6桁の数字が30秒ごとに新しく生成する仕組みです。

パスワードは覚えておかないといけないこともあり、覚えられるパスワードで簡単になってしまい、また使いまわしてしまいがちです。

よって「**あなたしか持っていないスマホ**」に入れている専用アプリが「**その時にだけ使える6ケタの数値カギ**」を自動生成してくれるところが安全性を高めてくれます。

メールによる認証方式

Pep Upに設定されているメールアドレスに数値カギを送付する方式です。非常に簡単に行える認証方式ですのですぐ設定できます。専用アプリがインストールできない方や、スマホを持っていない方などはメールによる認証方式を設定ください。

ただし、メールによる認証は送信の際に途中で第三者にのぞかれるリスクもあるため、できるだけ専用アプリによる認証をオススメしています。

設定しましょう

認証アプリによる認証方式



メールによる認証方式 (9/16まで)



専用アプリによる認証

認証アプリによる認証方式

専用のスマートフォンアプリを使った6ケタの数値を30秒ごとに生成しその数値を使う方式です。

Pep Upではこちらの方式をオススメしています。

まずは設定しましょう！



「QRコード」を
使って設定



「セットアップキー」を
使って設定



Google認証システム

(このアプリは無料です)

※ここでは、Googleを紹介！

その他の認証アプリを利用できるかの確認は

「Pep Upよくある質問」よりご確認ください。Pep Up運営会社にて仕様の確認が取れた認証アプリは順次追加されることがあります。
設定方法は同じです。

2025年9月12日現在：Google・Microsoftが利用可

ステップ 1

準備をしましょう

「 Google認証システム」をインストール
(このアプリは無料です)



ステップ2-1

(スマホだけで完結！)

Pep Up用の生成設定をしましょう

スマホでPep Upにログイン！

Pep Up内「設定」から
「2段階認証」の設定！

※15ページ参照

Pep Upアプリ

スマホ内で
アプリ同士でやり
取りするっすよ～



Pep Upに
ログイン!!

セットアップキーを
コピーする

拡大図



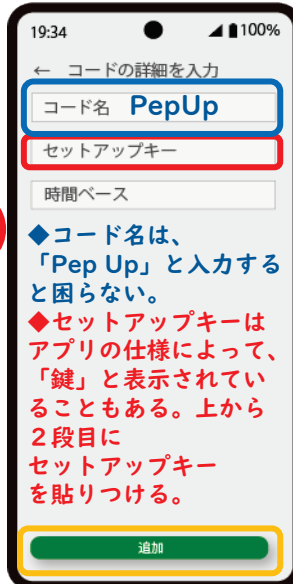
1 コピー



スマホのホーム画面より
インストールした
Google認証アプリ
を開く



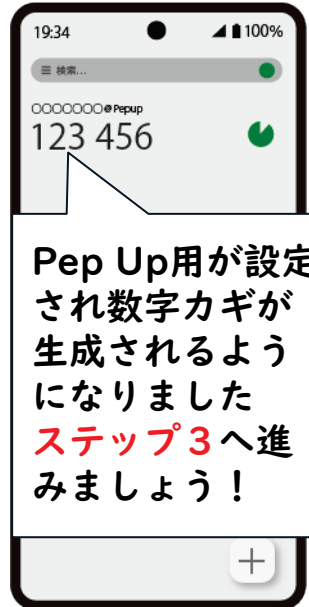
2 クリック



3

◆コード名は、
「Pep Up」と入力する
と困らない。
◆セットアップキーは
アプリの仕様によって、
「鍵」と表示されてい
ることもある。上から
2段目に
セットアップキー
を貼りつける。

最後に
クリック



Pep Up用が設定
され数字カギが
生成されるよう
になりました
ステップ3へ進
みましょう！

注意！

※コード名は、本来なんでもよいが、Pep Up以外でも認証アプリを利用する場合、どれがPep Upの認識コードかわからなくなるため、「Pep Up」と入力しておくとう困らない

ステップ2-2

(パソコンとスマホ両方が必要！)

Pep Up用の生成設定をしましょう



 [Pep Up ログイン](#)

まずは
Pep Upに
ログインしよう

パソコンと
スマホを使うっす



Pep Up内「設定」から
「2段階認証」の設定！※15ページ参照

認証アプリを利用する

① アプリをストアからダウンロード

2段階認証用のアプリをインストール



② アプリでQRコードもしくは
はセットアップキーを読み取る

アプリを起動して以下のQRコードを読み取るか、セットアップキーを入力する



セットアップキー

cywqajovkxtb6...mni4ifyy5oar72
7pn3e3af3ex...nozkgjfv3lm

コピー

③ 認証コードの確認

アプリに表示された認証コードを入力

認証コードを入力

認証を有効化

ここから
スマホを使うっす

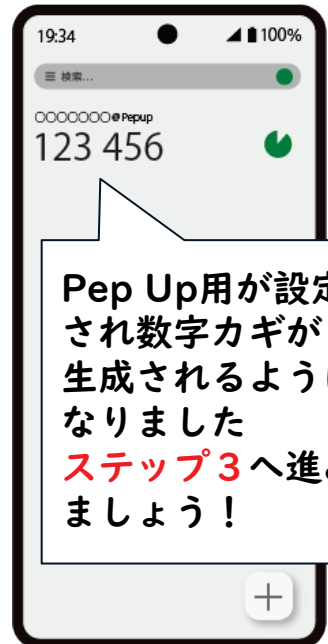


スマホで
インストールした
Google認証アプリ
を開く

2 パシャ



1
クリック



Pep Up用が設定
され数字カギが
生成されるよう
になりました
ステップ3へ進
みましょう！

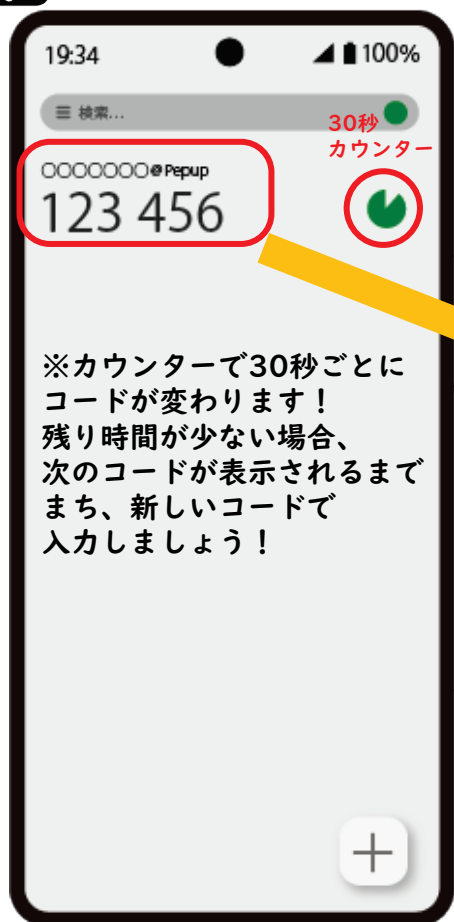
ステップ3

Pep Upに数字カギを入力し認証しましょう

6ケタの数字カギを「確認コード入力」の欄に入れて
認証アプリの有効化をします



ステップ2でリンクした認証アプリに表示されている
認証コードを③認証コードの確認欄「認証コードを入力」に
入力して設定完了♪



ステップ
2-1



または

ステップ
2-2



設定完了

これで設定完了です。

一度設定すれば、自分から設定を解除しない限り
2段階認証を外すことはできません。

また、2025年9月17日以降は、認証アプリを認証解除
すると、自動的にメール認証が適用されます。

2段階認証

認証アプリを利用する

現在、2段階認証が有効になっています。

① アプリをストアからダウンロード

2段階認証用のアプリをインストール

Available on the
App Store

Available on
Google Play

② アプリでQRコードもしくはセットアップキーを読み取る

アプリを起動して以下のQRコードを読み取るか、セットアップキーを入力する

二次元
コード

セットアップキー
hwmmpxixm2e766xsewxjqpv465

コピー

③ 認証コードの確認

アプリに表示された認証コードを入力

認証コードを入力

認証を無効化

ここが赤いと
「設定中」です

解除したい場合は、設定画面の認証コード欄に6ケタ数字カギを入力すれば解除できます。

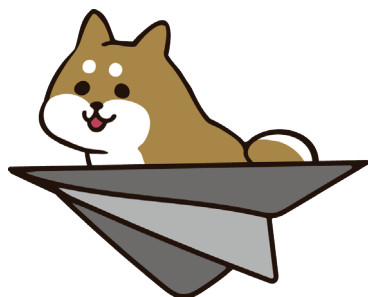
「スマホはちょっと苦手で…」という方も大丈夫。
手順どおりにゆっくり進めれば、必ずできます。
ご家族に頼んでもOKです！「大事な健康データを守る」ために、ぜひやってみてください。

メールによる認証

設定が必要なのは2025年9月16日まで！！

メールによる認証方式

認証アプリより安全性は低いですが使い方は1ステップで簡単ですのでいますぐできます。
まずはこちらの設定をいますぐにお願いします。



- ◆2025年9月16日までに「メール認証」による2段階認証をご希望の方は、設定が必要です。
- ◆2025年9月17日以降、「認証アプリ」を設定していない方は、「メール認証」が自動的に設定されます。

メール認証 確認事項

設定しない方もお確認ください！！

ログインメールアドレスは、
メール受信ができますか？ご確認ください

ご登録のログインメールアドレスは、現在も有効ですか？
Pep Upから配信されるメールは受信できていますか？

※現在Pep Upに登録されているログインメールアドレスでメールを受信できない場合には、必ず最新のメールアドレスへのログイン情報の変更をお願いします。

Pep Up よくある質問 > 登録 > メールアドレスが変わったので変更したいです

変更の方法は、Pep UpのFAQ

「メールアドレスが変わったので変更したいです」
を確認ください。



メールによる認証

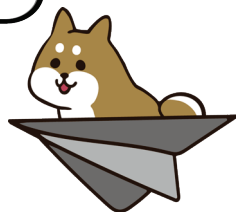
メールに数字カギが届きますので、数字カギを
認証コード欄に入れて認証完了です！

スマホ又はパソコンでPep Upにログイン！

メールで数字カギを
送ってもらうっす～



または



Pep Up内「設定」から
「2段階認証」の設定！※15ページ参照



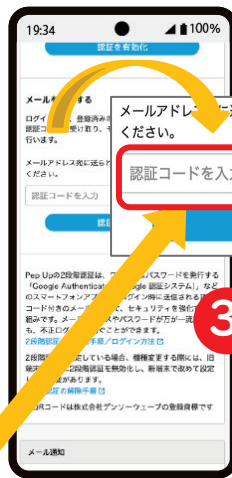
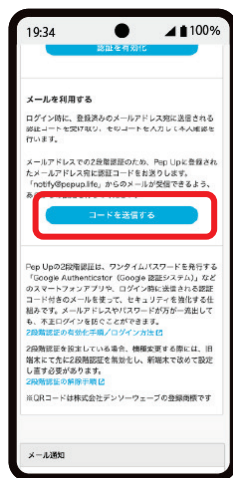
または



1 クリック
①のみ
9/16まで



2 メールBOX
を確認



拡大図

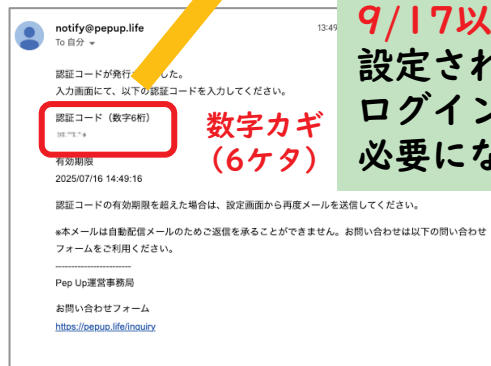
メールアドレスに送られた6桁の認証コードを入力してください。

認証コードを入力

認証を有効化

3 数字カギを
入力

最後に
「認証を有効化」
をクリックしたら、
設定完了です！



数字カギ
(6ケタ)

9/17以降は自動的に
設定される為、
ログイン時に②③が
必要になります！

設定画面 どこにある？

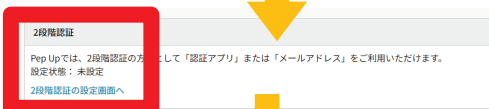
設定画面はPep Up内「設定」にあります

アクセス端末ごとに「設定」をご紹介します

パソコン
インターネットブラウザ

スマートフォン
インターネットブラウザ

スマートフォンアプリ



最後にチェック

会社メールアドレスを利用しているとどうなる？



会社メールアドレスを利用していると、
個人メールアドレスを利用している人より
セキュリティに不安が生じます！

下記の理由から
Pep Upの利用は
個人メールアドレスの
利用を推奨しています！

会社メールアドレスを利用している方へ 注意事項をまとめました！

1. 会社メールアドレスに送信されるメールを受信できる端末がない場合、ログインができない！（メール認証又は自動でメール認証が適用されている場合）
2. 不正アクセス防止の為、ログインごとに配信される「ログインしました」のメールを受信するタイミングがリアルタイムでなくなる可能性が高い為、不正アクセスをされていても気づきづらい！
3. 異動や転籍、退職などのタイミングで、メールアドレスの変更が生じる際、メールアドレスの変更手続きを事前に対応しないと、ログインできなくなる！
※事前に次に利用するメールアドレスがわかっていることはほとんどない為、会社メールアドレスを使い続けるデメリットになる
4. 会社のセキュリティが向上すると、「Pep Up」から配信された「2段階認証」の認証コードが突然受信できなくなる可能性がある。
※事前にセキュリティが変わって受信できなくなることがわかることはほとんどない為、知らない間にログインができなくなります。

Pep Upってなんだっけ？登録していたかな？
わからなくなっちゃった…

■これからAタイプで登録したい、登録したか忘れた・登録したかわからない など

- ・本人確認コードがわからない
- ・登録ができているかわからない

**余裕をもって
申請してください**

■健保営業日（祝祭日のぞく）

平日 10:00 - 16:30

時間内の問合せは当日、**時間外**は翌営業日の為、回答までに2～3日かかる場合があります。

The image shows the JFE Health Insurance website with several red annotations highlighting specific features:

- Red Box 1:** Points to the top navigation bar.
- Red Box 2:** Points to the 'ログイン' (Login) button in the top right corner.
- Red Box 3:** Points to a QR code and a video player showing a person, located in the main content area.
- Red Box 4:** Points to the 'お知らせ・更新履歴' (Notice/Update History) section on the left side of the page.
- Red Box 5:** Points to the 'Pep Up 登録方法' (Pep Up Registration Method) section at the bottom of the page.

2

利用者認証

ログイン情報を入力して[ログイン]ボタンを押してください。

NO

ID

パスワード

記号
番号
生年月日

● これ以降のページで入力される情報は全てプライバシー保護のため、SSL暗号化通信を導入しています。

4

Pep Up ヘルスポイント 健保確認依頼

J F E 健康保険組合

[重要] Pep Up「未登録者」の申請受付が可能です。

※ 仮の仮当りとして「フリ」を記載し、正しい（仮）の番号を提出してください。

申請者氏名	
区分	☐ 被保険者 ☐ 被扶養配偶者（子どもは対象外）
連絡先電話番号	()
メールアドレス	
① Pep Up	☐ 希望
②ヘルスポイント	☐ 希望

確認画面へ

こまったとき

ログインできない!なんで?どうして!?

まずは、Pep Upよくある質問を確認しよう!

- ・Pep Upよくある質問は日々更新されております。
 - ・カスタマーサポートに問合せをすると、利用開始まで1週間以上かかる場合がございます!
 - ・カスタマーサポートの返答がなく、ウォーキングチャレンジにエントリーできなくても、追加で参加エントリーは受付できません。
- ※その為、余裕をもって、早めにご対応をお願いいたします。

【Pep Upよくある質問】



Pep Up運営会社も
人員を増やして対応して
いますが、多くの健保が
同時に2段階認証必須化
を行っている為、回答に
時間がかかります。

【Pep Upカスタマーサポート】

上記を確認し、解決しなかった場合のみお問い合わせください。

お問い合わせフォーム

PepUpカスタマーサポートへのお問い合わせは、以下のWebフォームから質問をお送りください。お問い合わせされたメールアドレス宛に回答を返信いたします。

返信がない場合は、メールアドレスに誤りがないか、送信メールアドレスで受信していないか、ご確認ください。その際お問い合わせください。

営業時間：10:00～18:00（土日祝日、弊社指定休業日を除く）

医療保険者（健康保険組合、共済組合など）様の窓口とは異なります。保険金申請、補助金申請のルールや手続き、医療保険者（健康保険組合、共済組合など）様にお問い合わせください。

①(必須) メールアドレス

※こちらに入力されたメールアドレスに回答を返信しますので、入力間違いがないようご注意ください。

②(必須) お問い合わせカテゴリ

③(必須) お問い合わせサブカテゴリ

④(必須) 詳細

※新規登録に必要な本人確認コードはご入力できません。ご加入の医療保険者（健康保険組合、共済組合など）様にお問い合わせください。

お名前、お問い合わせカテゴリ・お問い合わせサブカテゴリを変更すると入力内容が削除されますのでご注意ください。

お名前：
保険証の記号：
保険証の番号：
※保険証番号とは異なりますのでご注意ください
生年月日（西暦）：
お問い合わせ詳細：

