

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
散歩しよう



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—市販薬の選び方

👍 134965 🗨️ 1

ゆっくり休むだけが休養ではない!? アクティブレストのススメ

今の健康を楽しめるサービス

Pep Up.

Pep Upがわかる ハンドブック

Pep Upって
楽しそう！



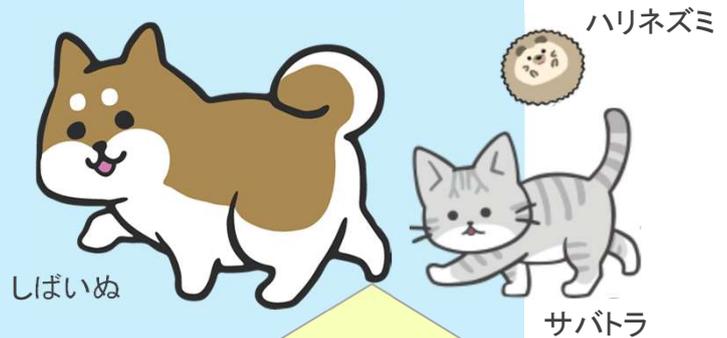
メモっておこう！

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、

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
の機能をみてみるっす！



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！

Pep Upでちょいずつ、やってみませんか？

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



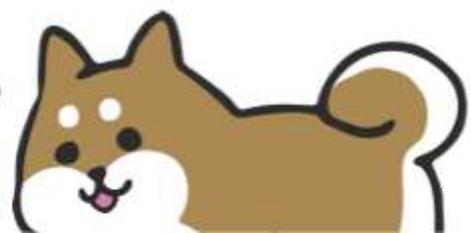
✔️ 7個以上：ようこそ“気づきの沼”へ！

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パってるっす！



じゃ、これをふまえてPep Upの機能をみてみるっす！



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

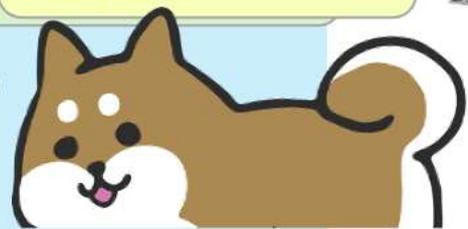
C モヤモヤしてるけど種はある型

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。

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

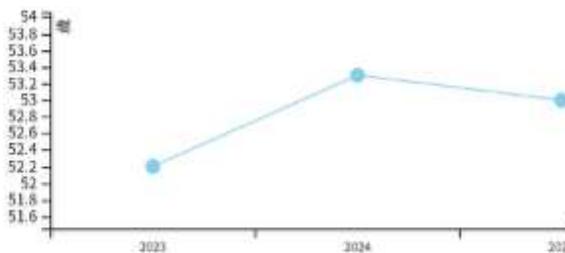
あなたの健康年齢*

53.0 歳

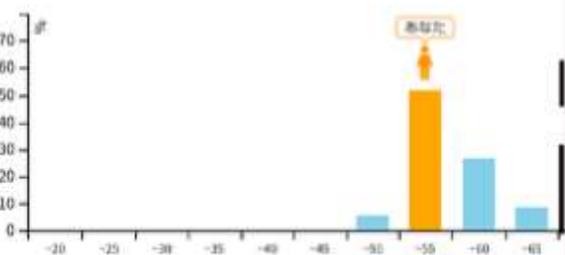
実年齢
-3.0歳

*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します。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	あなたの値
空腹時中性脂肪 mg/dL	30~149	131.1	122
随時中性脂肪 mg/dL	-	-	-
HDLコレステロール mg/dL	40~	50.2	50.2
LDLコレステロール mg/dL	60~119	125.5	122
non-HDLコレステロール 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。





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！



しばいぬとサバトラ

しばいぬの前の飼主はおばあちゃん。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た。ダジャレ好きはそこから。でもおばあちゃんはお墨様になっちゃって……。サバトラは、しばいぬ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ておいてけぼりになることも……。

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(※-10)

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)に到達するご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出来ます。

さんぼ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～





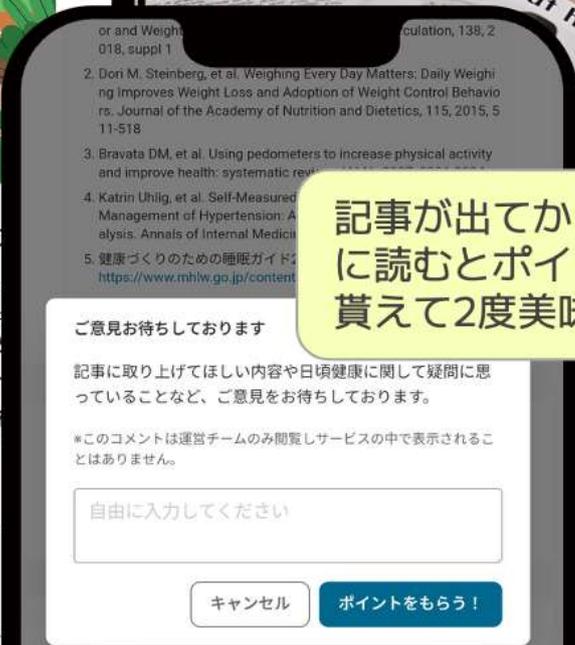
健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

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好き！



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！



やることリスト

体重

75.8

2025/

体脂肪率

16.8

2025/

血压

107

拡張期血压(最低)

80

18:04

やることリスト - Pep Up(ペップアップ)

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！

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！

11:43 5G 71%

医療費 お薬手帳 健康状態 ワクチン

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。

もっと見

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。

2023年4月 pepup.life

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： 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
****	東京医科大学付属クリニック 小児科・皮膚科	2023年4月	医科外来
****	東京医科大学付属クリニック	2023年4月	医科外来





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もらえるだって。がんばった分だけもらえるじゃん！



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		



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！



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	-34.9 cm	79.0	A	

血圧

収縮期血圧	-120 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 mg/dl	260	B	
---------	-------------------	-----	---	--

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！

LDLコレステロール



基準範囲: 60 - 110

レシピ検索

体にいいレシピを知ってるだけでも、ほんと役に立つよね！

健康レシピって世の中にたくさんあるけど、Pep Upのレシピは改善したい項目に合わせてメニューを選べるのが特長。さらに食べ方や選び方のアドバイスもついているから、料理しながら知識も身につくとってもおトクなコンテンツです！

このレシピは体のどこを改善するかとか書いてて、作れなくても買い物のときや外食時にもいいね！



15:43 5G

レシピ検索 - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

レシピ検索

すべてのジャンル すべての分類

詳細検索

検索結果: 2421 件



フランスパンオープンサンド

カロリー: 225kcal / 塩分: 1.6g / 食物繊維: 2.6g

脂質 便秘改善 尿酸値



カボチャの煮つけ

カロリー: 102kcal / 塩分: 0.6g / 繊維: 3.5g

脂質 便秘改善 尿酸値



ゴマだれそうめん

カロリー: 506kcal / 塩分: 1.8g / 食物繊維: 7.5g

脂質 便秘改善 尿酸値



ハウレンソウとモチ

カロリー: 45kcal / 塩分: 0.4g / 繊維: 4.3g

脂質 便秘改善 尿酸値



15:47 4G 59%

フランスパンオープンサンド - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

レシピ一覧

フランスパンオープンサンド



脂質 便秘改善 尿酸値

栄養のバランスのとれたサンドイッチなので、いろいろな病態の方が利用できます。ビタミンCが豊富で鉄分含まれて防止に役立ちます。抗酸化作用

取は心筋梗塞などの心疾患の予防に有効で便秘の方にもいいでしょう。その上コレステロールです。糖尿病、メタボリックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症の方のメニューにも組み込んでください。成長期の小児にもおすすめします。

ビタミンC

低カロリーで

カロリー: 225

鉄分: 1.4 mg

材料 (2人分)

ビタミンCは細胞の間を結ぶコラーゲンを作るのに不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持に関わっています。また鉄分の吸収を助ける作用があります。ビタミンCは抗酸化作用があり、有害な活性酸素から体を守ります。食事からのビタミンC摂取は、心筋梗塞などの心臓血管病の発症を抑制することが示されており、動脈硬化の危険因子である脂質異常症、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧の人は積極的に摂取することがすすめられます。また、ビタミンCは尿酸値を低下させることが報告されています。ストレスや喫煙によって消費されることから、該当する人ではその必要量が高まるとされています。

Pep Upのメニュー
どれも美味しそう！



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！



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

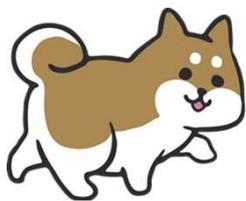
ツムラ猪苓湯エキス顆粒（医療用）
7.5g/日
1日3回食前服用 7日分

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 of 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。



登録の流れ



※登録方法は健保のWEBサイトで確認してね！

「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。

※ここに書かれた英数字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
- ・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う？



おまけ

一年の過ごし方

健康に取り組むときに、季節に合わせた取り組み方ご紹介！いろいろなイベントに参加して行くタイミングの参考にしね！

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