



健康増進支援Webサービス

Pep Upはあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアポータルサイトです。ロイヤルホテル健康保険組合加入の被保険者と被扶養配偶者の皆さまはどなたでもご参加いただけます。一人ひとりに最適な情報をお届けし、利用者が自身の健康状態をしっかり把握し、さまざまな健康行動に取り組むことを支援します。



**最大10年分の健診データを管理
医療費に基づいたあなたの
健康年齢を算出！**

あなたの健診結果を最大10年分も保管。経年変化を確認することができます。



**楽しみながら取り組める
健康イベントを開催。**

ポイントも貯まる！

定期的で開催するウォーキング大会や健康クイズなど、楽しみながら取り組めるイベントを用意しています。

PepUp サービスメニュー 一覧



ホーム

いろいろなコンテンツ（記事、アクティビティ情報）や健保組合・サービス運営会社からのお知らせやお役立ち情報を掲載。



わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、サービス運営会社が提供する健康指標「健康年齢®」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどを表示。

年月	診療科目	診療内容	医療費	健康年齢
2019年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2019年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2019年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2020年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2021年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2022年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2023年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2024年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2025年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2026年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2027年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2028年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2029年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2030年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2031年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2032年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2033年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2034年12月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年1月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年2月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年3月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年4月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年5月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年6月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年7月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年8月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年9月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年10月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年11月	内科	健康診断	1,200円	57.2
2035年12月	内科	健康診断	1,200	



2022年4月

健康ポータルサイト「PepUp」のポイントプログラム のご紹介

～ いろんなことにチャレンジすると、どんどん Pepポイント をプレゼント！ ～

1. 登録時ポイント ⇒ 500 Pepポイント！

※1Pepポイント＝1円で交換できます

2. ウォーキングチャレンジ ⇒目標達成で 最大500ポイント！

○毎年、春・秋の2回開催、チーム対抗もあり



3. 健康クイズ ⇒全問正解で 300ポイント！

○間違っても何度でもチャレンジできる。根気さえあれば誰でも全問正解！



4. 健診結果改善チャレンジ ⇒最大600ポイント！（2021年度の最高ポイント獲得例）

○40歳以上の特定健診受診者対象

○健康年齢(*1)や 肥満度(BMI)が改善した場合に対象

(*1) 健康状態により年齢に置き換えた健康度指標



5. 被扶養配偶者の方が健康診断を受けると

① 主婦健診 ②特定健診の受診で 500～200ポイント！

※①35歳以上、②40歳以上対象



6. PepWalk（PepUpが主催するウォーキングラリー、毎月実施）

○1日に8000歩以上歩くとクジを引ける。

当たれば各種グッズプレゼント、ハズレでも全員に 3ポイント！



7. 健康記事閲覧

○定期的に届く健康記事を閲覧及び評価すると 3～1ポイント！



【健康豆知識】塩分の多い食事



血圧



【健康ミニコラム】血圧を下げるための3カ条



血圧

※ポイント交換できる商品(例)

○商品券：楽天ポイント、アマゾンギフト券、PayPayボーナス、Pontaポイントコード、nanacoギフト、waonポイント、QUOカード、全国百貨店商品券

○各種商品：食品、スポーツ、美容、家電・電気製品、カタログギフト、その他いろいろ



まずは「PepUp」に登録を!!

PepUp登録がまだの方は、登録をお願いいたします。登録は簡単。お手元の配布物をご確認ください。



登録には、既にお届けしている左記 案内通知の中の「本人確認用コード」が必要です。紛失などで不明な方は、下記までご連絡ください<(_)>（メール・電話）

ロイヤルホテル健康保険組合

〒530-0005 大阪市北区中之島5丁目3番68号 TEL:06-6441-0231 (直通)
内線 / 3780、3781、3966、royalkenpo@rihga.co.jp