## step 6 貯まったPepポイントは商品と交換！

健康記事の閲覧や、健康イベントへの参加でポイントが貯まり、各種商品と交換できます。

※Pepポイントは100Pから交換可能です。有効期限は獲得してから3年となります

### スマホアプリ版




### PC版（WEB）




### ポイントで交換できる商品




※商品は時期により変更される場合があります



操作方法がわからない、連携できない等、お困りの方はこちらをご覧ください。

URL https://support.pepup.life/hc/ja

Pep Up How to

JMDC

プライバシーマーク 17000511(05)

ISMS

運営会社：**株式会社JMDC**

※JMDCは、個人情報の取扱いに関する法令、国が定める指針その他の規範を遵守します。

2021年11月現在※アプリのバージョンアップにより、内容が変更になる場合があります。

保存版

サンヨー連合健康保険組合

# Pep Up

## ペップアップ利用ガイド

CONTENTS


step 1 健康年齢を確認しよう！
step 2 健康イベントに参加しよう！
step 3 入力簡単！日々の記録をしよう！
step 4 スマホアプリと連携しよう！
step 5 活用しよう！お薬手帳！
step 6 貯まったPepポイントは商品と交換！




## step 1 健康年齢を確認しよう！

カラダの年齢
# 健康年齢
KENKO NENREI




健康診断の結果から自分のカラダが何歳相当なのか統計的に判定します。健診結果は最大過去10回分表示されます。

### スマホアプリ版




### PC版（WEB）




**健康記事** あなたの健康状態に合わせた記事が優先表示されます。
記事を読んで評価するとポイントGET!!

### スマホアプリ版



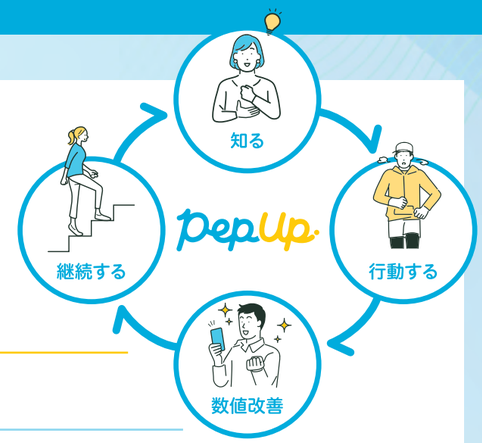

### PC版（WEB）




**あなたの現在の健康状態**
マッチした場合のタグの色
B(軽度異常)：黄色
C(要経過観察)：オレンジ
D(要医療)：赤

※あなたの健康状態に合った記事が表示されます

## step 2 健康イベントに参加しよう！




仲間と一緒に参加するも良し、個人でコツコツ取り組むも良し。楽しみながらポイントGET!

### Pep Up内でのイベントの参加方法

### スマホアプリ版




### PC版（WEB）




**イベント一覧（例）**

- Pep Walk(毎月開催)
- ウォーキングラリー
- 健康クイズ
- 体重測定チャレンジ
- 日々の記録チャレンジ




※イベント開催時には事前にお知らせします

## step 3 入力簡単！日々の記録をしよう！

健康管理に欠かせない項目を毎日手軽に入力 することができます。



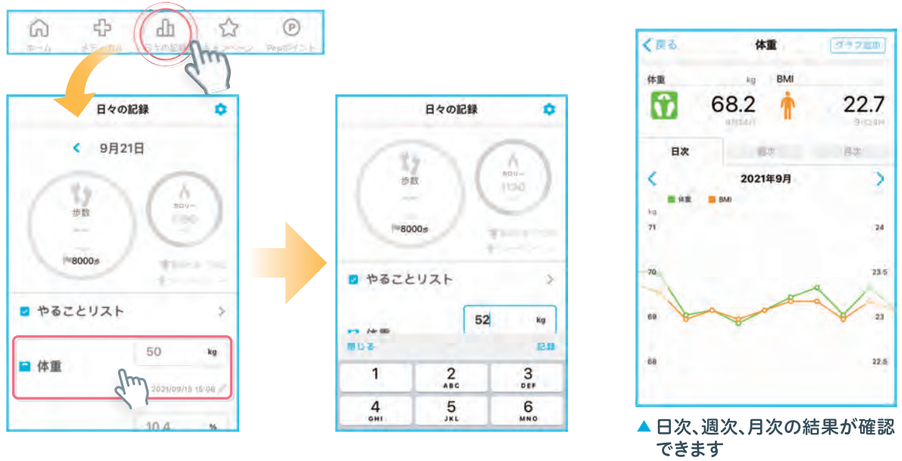
## バイタル

日々の記録を毎日行うことで自分の体の変化が把握できます。
入力が簡単なので、面倒くさがりの方でも心配無用！

**記録可能な項目**

- 体重
- 体脂肪率
- 睡眠
- 腹囲
- 血糖値
- 食事
- 体温
- 血圧

### スマホアプリ版




▲日次、週次、月次の結果が確認できます

### PC版（WEB）



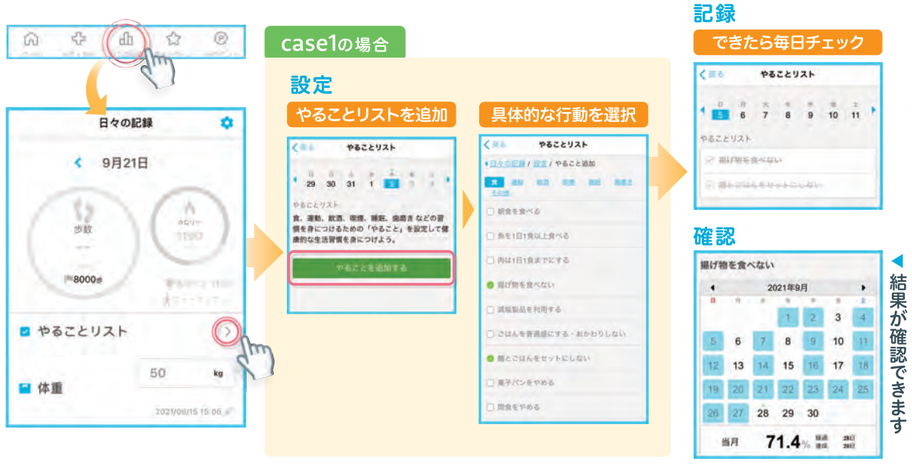

※スマホアプリとの連携やウェアラブル端末との連携方法は５ページをご参照ください

## やること

やることリストを決めてチェックするだけ！
小さな積み重ねが大きな変化に繋がります！

| case1：来年の夏までにはやせたい！ | case2：運動不足が気になる！ |
|---|---|
| 揚げ物を食べない | 早く歩く |
| 麺とごはんをセットにしない | 階段を使う |

### スマホアプリ版




### PC版（WEB）




▲結果が確認できます

## step 4 スマホアプリと連携しよう！

**ウェアラブル端末の連携はこちら**

fitbitの場合　GARMINの場合

### アプリ連携

設定すると日々の記録が簡単になり
入力の手間が省けます！

#### iPhoneの場合




1. Appleヘルスケアアプリを起動し、右上部の丸いアイコンをタップしてください。
2. 表示された画面（2-1）の「App」をタップします。App一覧から「Pep Up」をタップしてください。
3. 移動したページ内「すべてのカテゴリをオン」をタップして連携が完了です。

#### Androidの場合




1. Pep Upアプリを起動し、右上の丸いアイコンをタップします。（1-1）「その他のメニュー」が表示されたら「Google Fit連携設定」をタップしてください。（1-2）
2. 「アカウントの選択」が表示されたら該当アカウントをタップします。（2-1）「Googleにログイン」が表示されたら「許可」をタップすると連携が完了します。（2-2）
3. 連携の確認方法は、再度1の手順を行います。3の画面が表示されていれば連携が完了しています。

## step 5 活用しよう！お薬手帳！

### お薬手帳

※スマホアプリのみ

#### お薬情報登録方法①

調剤薬局で発行されるQRコードから登録




#### お薬情報登録方法②

処方してから約2か月後に自動反映

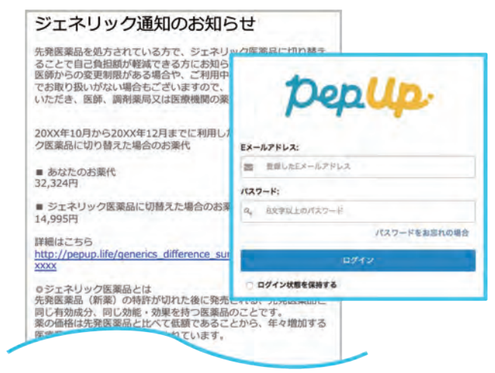
健康保険組合に届くレセプト情報が自動で反映されます。




### ジェネリック医薬品差額通知

※スマホブラウザ、PCのみ
（2021年12月以降はスマホアプリからも可）

差額が発生する方には年4回（3月、6月、9月、12月）メールが配信されますので、メール本文中のURLからご確認下さい。※Pep Up初回登録後に配信されます




配信後はPep Upトップ画面「医療費」からでもご確認いただけます。




※健康保険組合からお手紙でお知らせしているものと条件が異なるため、内容は異なります