

# pep up.

やっぱりPep Upは  
ウォーキングラリーが  
盛り上がる！

歩くだけで  
ポイント  
GET!?



新入社員もペップアップで楽しく過ごそう！



## 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



# 健康スケジュール

年間の健康活動のイメージを書いておくので、是非皆さんといい感じのイベントやキャンペーンに参加してみて！



イベント	ポイント獲得条件	開催時期	ポイント数
初回登録	PepUpに登録	随時	1000p
ウォーキングラリー	イベントに参加して歩数を記録 & 目標歩数を達成	2025/11/20～ 2025/12/19	参加ポイント 500p 最大1800p
健康クイズ	イベントに参加してクイズに正解する	2026年1月予定	500p
歯科eラーニング	イベントに参加して確認クイズまで完了	2026年3月予定	500p

こちらは2025年度のスケジュールです。  
次年度以降、様々なイベントを開催予定です。  
PepUpに登録してぜひご参加ください♪

# 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。



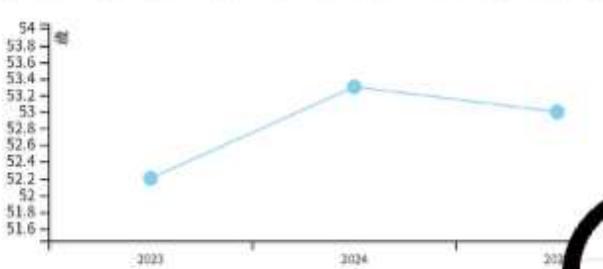
あなたの健康年齢

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

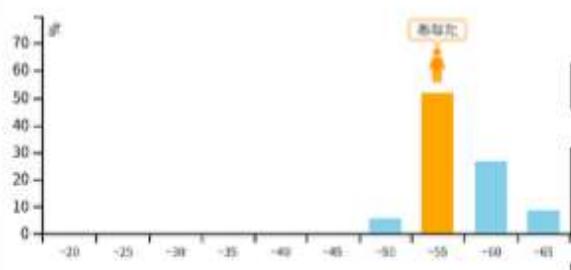


54  
53.8  
53.6  
53.4  
53.2  
53  
52.8  
52.6  
52.4  
52.2  
52  
51.8  
51.6

52.2  
53.1  
52.9

2023 2024 2025

間性・同年齢の健康年齢分布



70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

-20 -19 -18 -17 -16 -15 -14 -13 -12 -11 -10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10 -11 -12 -13 -14 -15 -16 -17 -18 -19 -20

男性 女性

健康診断結果

2024年9月の健

肥満度 正常値（基準範囲）

スマートフォンアイコン



あなた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

医療費 ワクチン

・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続かないようにする。アルコールを飲みすぎない。間食は避けましょう。

・運動→階段を使ったり一駆歩くような日常的な運動を増やす。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】検査を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢
空腹時中性脂肪	30～149	131.1
高脂中性脂肪	40～	60.2
HDLコレステロール	40～	60.2
LDLコレステロール	60～119	125.5
non-HDLコレステロール	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て、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

# ふれんど ウォーク

Pepポイント  
チャンス



## 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！

11:46 5G 70% pepup.life

ふれんどウォーク - Pep Up(ペップアップ)

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！

しづかとサバトラ

しづかの前の飼い主はおばあちゃん。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うた白慢も一緒に見てた。ダジャレ好きはそこから。でもおばあちゃんはお星様になっちゃって。。。サバトラは、しづかを兄弟だと思っていつも一緒にいる。考え方が好きでおしゃべり好き。たまに物思いにふけっておひでけぼりになることも。。。

今日の歩数  
1,940 歩

歩数履歴を見る

プロフィールを見る

5,000 8,000 10,000

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  
2PepポイントGET!!

ふれんどウォーク

ごほうびについて

次の日にお宝を  
ほりほりしに行こう！

さんぽしてスコップを集めよう！

スコップ  
がっけん！

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～

各目標地点（5,000歩／8,000歩／10,000歩）に到  
達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



# 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！

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

提供元：Pep Up

公開日：2025.03.28

健康な生活には「運動」「栄養」「休養」のバランスが必要です。実はゆっくり休むことだけが休養ではありません。アクティブレスト」という考え方があり、身体を休むのはずなのに、なんとなく疲れが取れないという場合は運動をすることで疲れがすっきりするかもしれません。

今回はアクティブレストについてご紹介します。

### 健康のために大切な「休養」

健康のためには適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活ではなく心身の疲労の回復をもたらす休養が必要で、これを「健康増進の三原則」とされています。

「休養」というと、睡眠、もしくは家でゆっくりするなど



1. Dori M. Steinberg, et al. Weighing Every Day Matters: Daily Weighting Improves Weight Loss and Adoption of Weight Control Behaviors. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115, 2015, 511-518.
2. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review. *Arch Intern Med*, 168, 2008, 149-156.
3. Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 164, 2016, 51-58.
4. Mihir Goel, et al. Sleep Guidelines for Adults: A Consensus Statement from the American Academy of Sleep Medicine and National Sleep Foundation. *Journal of Clinical Sleep Medicine and Respirology*, 13, 2018, suppl 1.
5. 健康づくりのための睡眠ガイド  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-0000105755\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-0000105755_00001.html)

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！



ご意見お待ちしております

記事に取り上げてほしい内容や日頃健康に関して疑問に思っていることなど、ご意見をお待ちしております。

\*このコメントは運営チームのみ閲覧しサービスの中で表示されることはありません。

自由に入力してください

キャンセル

ポイントをもらう！

参考にならなかった

参考になった



# 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、気づかぬ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。

毎日測ってると、体調悪いときは、数値が悪いのが分かった！

日々の記録

4月21日

歩数  
1942  
1.6 km  
8000 歩

カロリー  
1726 kcal

基礎代謝  
1630

ウォーキング

やることリスト

体重  
75.8  
2025/

体脂肪率  
16.8  
2025/

収縮期血圧(最高)  
107

拡張期血圧(最低)  
80

やることリスト - Pep Up(ペップアップ)  
pepup.life

20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 25 土 26

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！



## 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じゃなくて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！

11:43 5G

× 健康診断 - Pep Up(ペップアップ)  
pepup.life

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

	18.5 - 24.9 kg/m <sup>2</sup>	25.0 - 29.9 kg/m <sup>2</sup>	30.0 kg/m <sup>2</sup> 以上
BMI	21.5 A	推移	
身長	186.5 cm	-	推移
体重	74.7 kg	-	推移
腹囲	79.0 cm	A	推移

血圧

	120 mmHg	121 - 139 mmHg	140 mmHg以上
収縮期血圧	128 mmHg	A	推移
拡張期血圧	78 mmHg	A	推移

血糖

	5.7 %	5.8 - 6.4 %	6.5 %以上
HbA1c	5.5 %	A	推移
空腹時血糖	97 mg/dl	A	推移
随時血糖	mg/dl	-	-
尿糖	(-)	A	推移

脂質

	100 - 149 mg/dl	150 - 199 mg/dl	200 mg/dl以上
空腹時中性脂肪	260 mg/dl	B	推移

2021-07 2024-07 2024-08

基準範囲: 60 - 110

# 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。気づかぬうちに「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！



### 自動入力の調剤情報について

- ・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。

# 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...部内の一體感が弱い...。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、健康と一緒に一體感も手に入るかも！そしてみんなでポイントをわんさかもらっちゃおう！

2024年度 pepup.life

チームでチャレンジ

めざせ上位ランキング 健脚勇者のチーム (2人)

公開チーム

[編集]

チームランキング

1位 / 111チーム中

86 % 達成

268,824 歩

目標 78.0 万歩

ひとりあたり1日 152,415 歩で達成！

あなたの個人歩数

現在のあなたは いざ出発 4567 毎日6,000歩

歩数を手入力

歩数をまとめて入力



あなたの個人歩数

現在のあなたは いざ出発 4567 每日6,000歩

歩数を手入力

歩数をまとめて入力

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

# 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かけて取り組めます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

2024年度 Pep Up(ペップアップ) pepup.life

### 2024年度健診結果改善チャレンジ

総獲得ポイント **430 pt**

健康年齢  
健康年齢 **53.0** 実年齢より※ **-3.0** 獲得ポイント **150 pt**

健診値

検査項目	前回	今回
BMI	21.5	21.5
収縮期血圧 mmHg	127	128
拡張期血圧 mmHg	78	78
HbA1c %	5.6	5.5
HDLコレステロール mg/dl	45	40
LDLコレステロール mg/dl	191	122

• 健康年齢と実年齢の差は、健康診断を受診した日の実年齢。

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くないっすか？



カンタンだから、少しづつ改善していくば無理なくポイントとれそう！



健康診断結果を見る

肥満度 正常値（基準範囲）

基準範囲の結果でした。食べすぎ飲みすぎに注意し、習慣的な運動を意識して、健康を維持ていきましょう。

また、これからも最低1年に1回は健康診断を受けて、定期的に自身の健康状態をチェックするようにしましょう。

・【よくわかる検査値事典】肥満を読む

検査項目	基準値	同性・同年齢	あなた	判定
BMI	18.5～24.9	24.23	21.5	○
身長	-	-	186.5	
体重	-	-	74.7	
脚長	男性：～84.9	-	-	

# 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？

The smartphone screen shows the PepUp app interface. At the top left is the PepUp logo. Below it is a small image of feet on a scale and the text "体重測定チャレンジ". The main area displays a line graph titled "あなたの体重" (Your Weight) with a blue line showing weight fluctuations over time. The x-axis is labeled "4月3日" (April 3rd). The y-axis ranges from 50.0 to 75.0 kg. Below the graph are two buttons: "今日の体重を記録する" (Record today's weight) and "目標編集" (Edit goal). A summary box shows a weight loss of "-4.0 kg" and 16 recorded measurements out of a goal of 72. Below this is a table showing daily weights for April 3rd, 10th, 17th, and 24th. The table shows weights of 78.0 kg, 73.6 kg, 72.0 kg, and 74.0 kg respectively. At the bottom are navigation icons for "ホーム" (Home), "健康状態" (Health Status), "医療費" (Medical Expenses), and "Pepポイント" (Pep Points).  
  
A yellow speech bubble with a cat icon contains the text: "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！" (I thought it was fine to weigh myself a few times a year, but actually it changes a lot every day!).  
  
A second yellow speech bubble with a dog icon contains the text: "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！" (When your condition is bad, it can drop more than expected, so you can understand the trend of your condition. It's a habit-forming challenge!).

## 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くだけなのでとても簡単！







# eラーニングでしっかり学ぶ と、意外と興味が湧いてくる！

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。深く知れば興味が湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

# 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

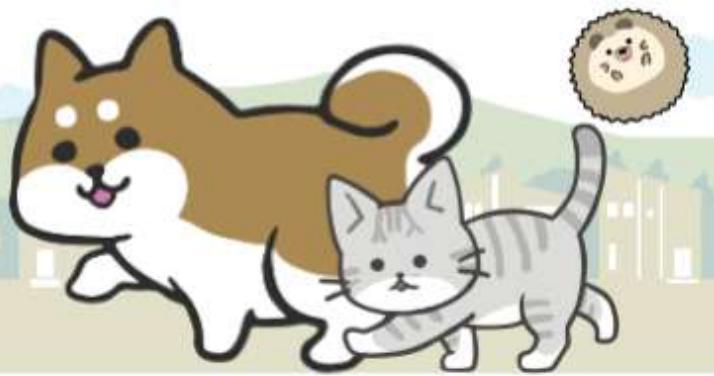
お使いのスマートフォンにインストールすることで  
より楽しく使いやすくなります！



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？

