

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

PEP ポイント

サバトラ

pep Upがわかる ハンドブック

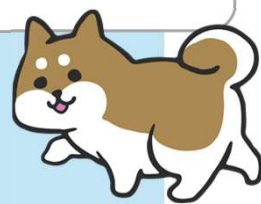
ふれんどウォーク
キーワードは“ほり
ほり”。参加すれば
わかるっす！

これ一冊で分かる！
ペップアップ完全ガイド



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ください！



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。

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

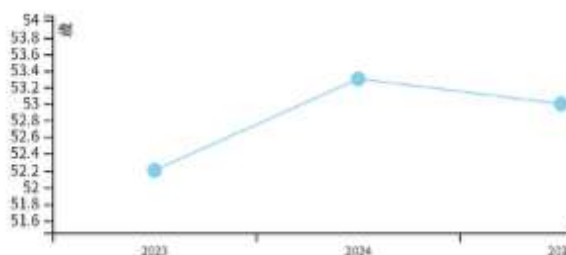
あなたの健康年齢*

53.0 歳

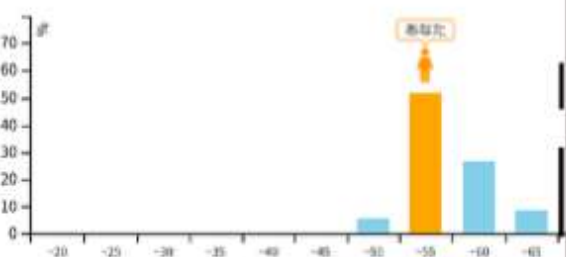
実年齢
-3.0 歳

*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)

医療費

ワクチン

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 NFE (mg/dL)	30 ~ 149	131.1	131.1
脂質時中性脂肪 NFE (mg/dL)	-	-	-
HDLコレステロール NFE (mg/dL)	40 ~	50.2	48.5
LDLコレステロール NFE (mg/dL)	60 ~ 119	125.5	122.0
non-HDLコレステロール NFE (mg/dL)	90 ~ 149	-	164.0

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！



しばいぬとサボトラ

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……。サボトラは、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)に到達することによって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。

さんぽ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！



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

♡お気に入り追加

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、身体を休めているはずなのに、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・食生活だけ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

- or and Weight... culation, 138, 2018, suppl 1
- 2. Dori M. Steinberg, et al. Weighing Every Day Matters: Daily Weighing Improves Weight Loss and Adoption of Weight Control Behaviors. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 115, 2015, 511-518
- 3. Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review. British Medical Journal, 334, 2007, 11-16
- 4. Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Management of Hypertension: A Systematic Review. Annals of Internal Medicine, 161, 2014, 101-110
- 5. 健康づくりのための睡眠ガイドライン. 厚生労働省. https://www.mhlw.go.jp/content/000161487_000161487.pdf

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！



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/

血压

収縮期血压(最高)

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！





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！



ポイント履歴

あなたのPepポイント ?

所持ポイント

利用可能ポイント総額

146 pt

今月期限のポイント

0 pt

来月期限のポイント

*ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

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		

家電



[シロカ] ハンディーファン 5F-
H631W

2,900 pt



[オム

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～

3,500 pt



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	- 84.9 cm	79.0	A	

血压

収縮期血压	- 129 mmHg	128	A	
拡張期血压	- 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	
---------	-------------------	-----	---	--

収縮期血压 128 A 推移
拡張期血压 78 A 推移

血糖

HbA1c

5.5

97

随時血糖

(-)

尿糖

(-)

空腹時中性脂肪

260

LDLコレステロール

175

125

75

50

LDLコレステロール



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！

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。

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。

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！



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...部内の一体感が弱い...。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、健康と一緒に一体感も手に入るかも！
そしてみんなでポイントをわんさかもらっちゃおう！



Pep Upは、社内での
チームやレベルに合った
チーム編成なんかもできる
参加者にやさしい機能
があるのがいいね！



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
プなんかもあって楽
しい！



健診結果改善チャレンジ

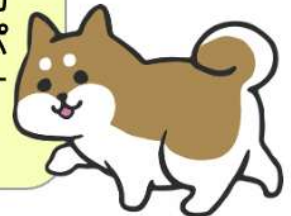
Pepポイント
チャンス



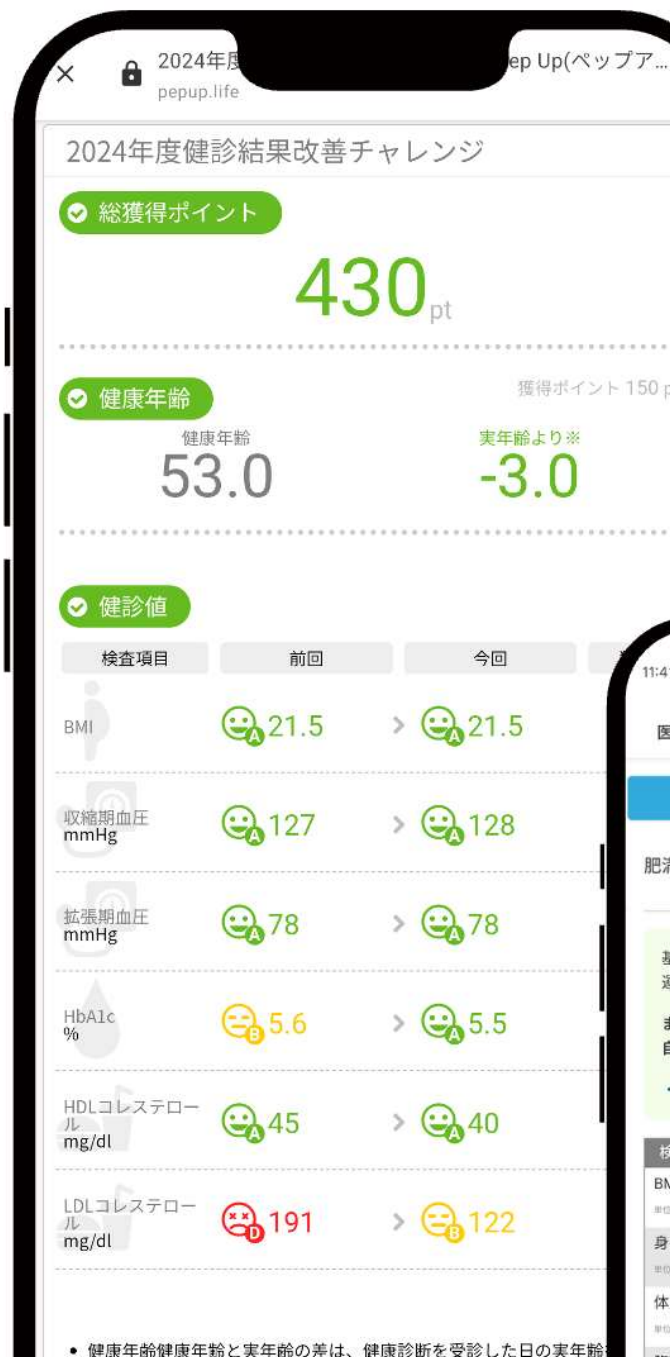
健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

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掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

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、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！



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？



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！



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！



データ記入

体重 kg

日付 2025/04/22

時間 00:00

× キャンセル ✓ 確認

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
していただけないのでとても簡単！



健康クイズ

Pepポイント
チャンス



健康知識を、楽しくクイズで チャレンジ！

健康知識って、難しいことを覚えないといけないって思っている
せんか？健康クイズは、選択式なので覚えやすく答えやすい！
すんなり覚えられてポイントまでもらえるおトク感もバッチリ！

クイズってどんな内容でも楽しい
んだよね。健康のネタなら更に自
分のことだから取り組む価値アリ
だね！



PepUp

健康？クイズ 成績表

最高の正解数



成績

最高 10点 正答率 33.3% 健康小学生

初回 10点 正答率 33.3% 健康小学生



食生活

4

前回の結果を復習して、再チ
ャレンジしましょう！

📄 前回の結果を復習
する

クイズ開



身体活動と運動 20

PepUp

健康？クイズ 食生活

1 五大栄養素のうち、体の
繊維の材料になるのは？

A 脂質

B たんぱく質

C 糖質

6つのカテゴリーに
分かれてて、選択式
だからやったら覚え
られそう！





e-ラーニングでしっかりと学び と、意外に興味湧いてくる！

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。深く知れば興味湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

受けてみるとすごく
興味湧いて楽しく
学べた！



Online
Learning

11:45 5G

× eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

PepUp

学習コース レポート

< 教材詳細

01 【女性の健康】 vol.1 女性の体の変化を理解しよう

女性ホルモンの変化で健康リスクも変化

ライフステージごとにホルモンの分泌量が劇的に変化

女性ホルモンはライフステージによって分泌量が大きく変化します。それによって女性が直面する健康リスクも移り変わっていくため、変化のタイミングを知ることで備えられることもあります。

更年期を境にホルモン分泌量が急激に減少

思春期 卵巣から女性ホルモンの分泌が始まり、お月経の量も徐々に増える

性成熟期 卵巣機能が盛んになり分泌が盛んになる

不妊 子宮内腫瘍・子宮筋腫 子宮癌がん 乳がん 更年期障害 骨粗しょう症 認知症・鬱病

更年期 女性ホルモンの分泌低下となり、月経周期が乱れて閉経となる

老年期 卵巣から女性ホルモンの分泌がなくなる

Vol.1 女性の体の変化を理解しよう

< 3/11 >

教材詳細画面へ戻る

11:44 5G 71%

× eラーニング - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

e-ラーニングで学ぼう！女性の健康

女性の生涯に起きる体の変化と、それに伴う健康リスクについて学ぶことができます。

STEP 01 プレテスト

知識が身についたかを確認するテストもあってちゃんと身につくみたい！

教材を読む前に「プレテスト」を行ってください。該当のテーマについてどれくらい理解しているか、現在の理解度を把握してみましょう。プレテストを実施しないと教材を開覧することができません。



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



いっしょに散歩しょ？

