

今の健康を楽しめるサービス

pepUp.

Pep Upがわかる ハンドブック

Pep Upって
楽しそう！



安田日本興亜健康保険組合

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？



しばいぬ



サバトラ



ハリネズミ

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！

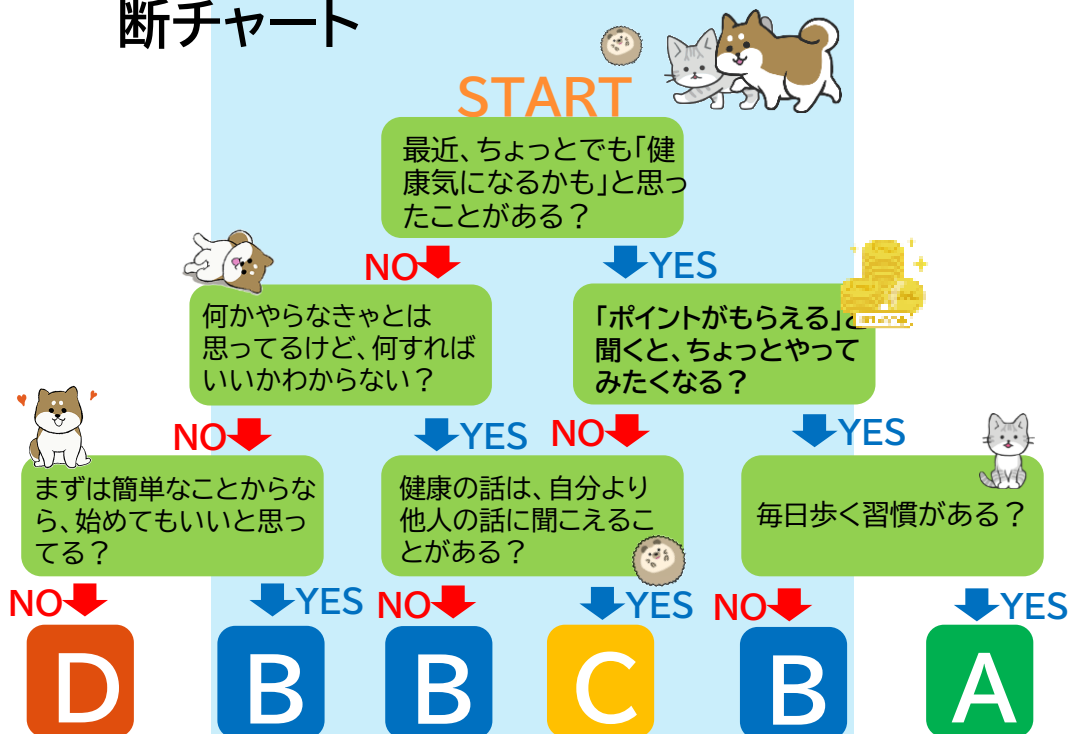
Pep Upは、
毎日ちょっとだけ気にすることで、
少しずつ、自分のからだに向き合えるようになるサービスです。
がんばらなくて大丈夫。

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、

しばいぬ式 あなたの健康タイプ診断チャート



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

ワシと一緒に小さな一歩を探索っすよ～。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い！

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。

健康診断結果を見る

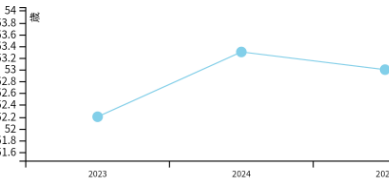
あなたの健康年齢*

53.0 歳

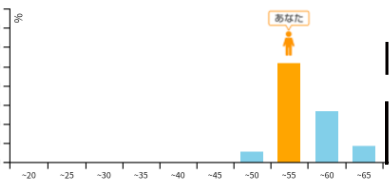
実年齢
3.0 歳

*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)

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！



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
空腹時中性脂肪	30～149	131.1	
単位: mg/dl			
随時中性脂肪			
単位: mg/dl			
HDLコレステロール	40～	60.2	40 
単位: mg/dl			
LDLコレステロール	60～119	125.5	122 
単位: mg/dl			
non-HDLコレステロール	90～149	-	164 
単位: mg/dl			

項目ごとにアドバイスやグラフが出るから、イメージしやすいね。





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！

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よ！



しばいぬ と サバトラ

しばいぬ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 (24h = 1日)

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り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
してくれるんだよ





健康知識、アップデートしてる!?

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。情報の信頼性も高く、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。知っているようで知らなかった面白いことたくさん書いてあるんだよ。



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、このつづを「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の方

- or and Weight, 2018, suppl 1
- 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
- Bravata DM, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: systematic review. JAMA, 2007, 296:2296-2304
- Katrin Uhlig, et al. Self-Measured Blood Pressure Monitoring in the Management of Hypertension: A Systematic Review and Meta-analysis. Annals of Internal Medicine, 159, 2013, 185-194
- 健康づくりのための睡眠ガイド2023 | 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.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、ご意見など、お気軽にコメントしてください。

*このコメントは運営チームのみ閲覧できます。

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。記録することで気づくこともあります。

毎日測ってると、体調
悪いときは、数値にも
変化があった！



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
ウォーキング

1630

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)

89

18:04

やることリスト - Pep Up(ベップアップ)
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

行動を記録するのも
体調の気づきにな
るっすね！



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！

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！

過去3年と比較できたり、数値評価もわかりやすい！



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	260	B	
---------	----------	-----	---	--

収縮期血压 128 A

拡張期血压 78 A 推移

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

LDLコレステロール

mg/dl

200

175

150

125

100

75

50

2023-07 2024-01 2024-07

基準範囲: 60 ~ 119

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」、何を飲んでるんだっけ？ ちゃんと記録に残しておくといいよね

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飲み合わせなども分かります。



Pep Upでもお薬記録
できるよ。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
録されるの



ジェネリックへの切替の
参考にもなるね！



自動*…调剂レセプトを基に作成しています。

イベント例(1) 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！

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…。
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！



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！



イベント例(2) 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！



イベント例(3) 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！



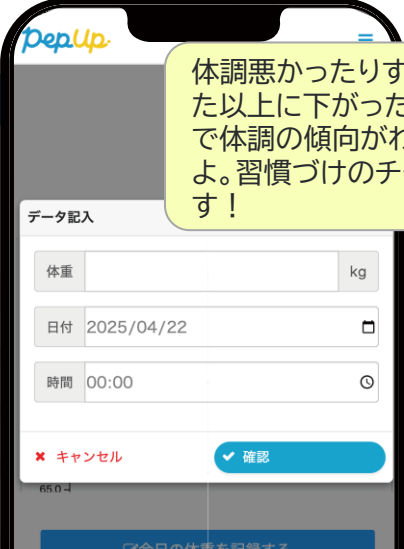


体調悪かったりすると、思った以上に下がったりするので体調の傾向がわかるっすよ。習慣づけのチャレンジっす！



The app interface displays the following information:

- あなたの体重** (Your Weight): A line graph showing weight fluctuations over time, with a peak around 75.0 kg and a low around 50.0 kg.
- 増減** (Change): -4.0 kg
- 記録回数** (Recording Count): 16 / 72
- Calendar View:** A calendar grid showing weight measurements for the month of April. Key measurements include 78.0 kg on 04/03, 73.6 kg on 04/07, 72.0 kg on 04/15, and 74.0 kg on 04/19.
- Bottom Navigation Bar:** Home, Health Status, Medical Expenses, and Pep Points.



The data entry form includes the following fields:

- 体重** (Weight): Input field with unit kg.
- 日付** (Date): 2025/04/22
- 時間** (Time): 00:00
- Buttons:** キャンセル (Cancel) and 確認 (Confirm).

イベント例(4) 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！

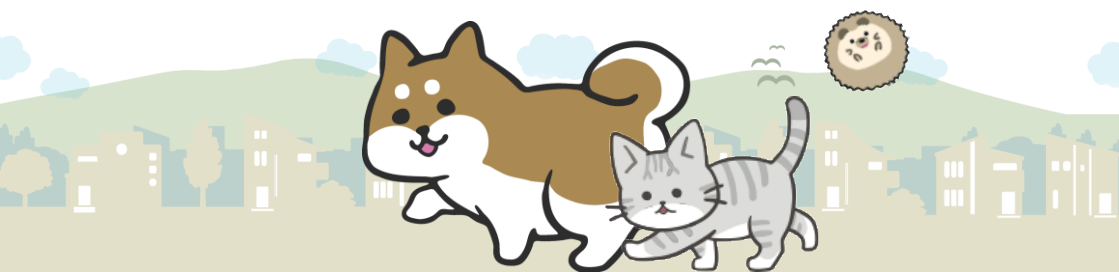
健康知識って、難しいことを覚えないといけないって思っていますか？ 健康クイズは、選択式なので覚えやすく答えやすい！
すんなり覚えられてポイントまでもらえるおトク感もバッチリ！

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！



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！





いっしょに散歩しょ！