

あなたは

(参加費無料)

特定保健指導の対象です

生活習慣の
見直し
が必要です!



今年度の特定健診の結果、あなたは

生活習慣病の リスクが高い

ことが分かりました。

生活習慣病は知らないうちに進行し、大病を招きます!

脂質異常症
糖尿病
高血圧症

動脈硬化

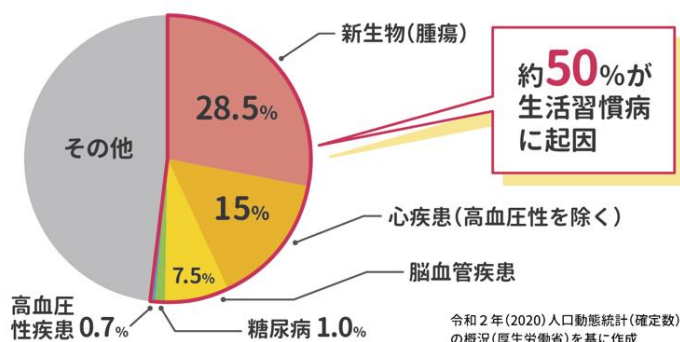
腎不全

心臓病

失明

脳卒中

主な死因の構成割合(2020年)



Pep Up
保健指導

特定保健指導は Pep Upで受けられます

初回面談から終了までの主な流れ

Pep Upに
ログイン

まずはPep Upにログイン。ご登録がまだの方はユーザー登録をお願いします。

初回
面談日を
予約

Pep Upの保健指導ページから初回面談を予約。

初回面談
を受ける

オンラインで初回面談を受けます。初回面談の主な内容は裏面をご確認ください。

生活習慣
改善に
取り組む

3か月間の取り組みをPep Upに記録。取り組み中に気になることはチャットで相談できます。

取り組み
結果を
振り返る

3か月間の取り組み結果の振り返り。引き続きより良い生活習慣を継続していきましょう。



ウェアラブルデバイスと
連携すると楽々記録!