

住友理工健康保険組合
住友理工ヘルスケア室

健康ポータルサイト

pepUp.

導入のご案内



健康ポータルサイト



Pep Upは「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。利用者の健康状態とライフスタイル、趣味嗜好から利用者一人ひとりに最適な情報やソリューションを提供します。



最大10年分の健診データを管理 健康年齢算出や医療費もお知らせ

加入者が自身の健診結果を最大10年分経年で見ることが
できます。

医療費やジェネリック医薬品も通知されます。

楽しみながら取り組める健康イベント を開催。事業所限定イベントも

部署対抗のウォーキングラリーや、同僚と競い合える健康クイズなど、楽しみながら取り組めるイベントを開催していきます。ポイントインセンティブと連動することにより積極的な参加を促します。



行動変容を促す ポイント・インセンティブ

健康チャレンジ・イベントに応じたポイントを用意することにより、
新たな関心層を引き出します。

Pep Upの主な機能



ホーム

更新されたコンテンツ（記事、アクティビティ情報）や健保様・サービス運営側からのお知らせが掲載されます。



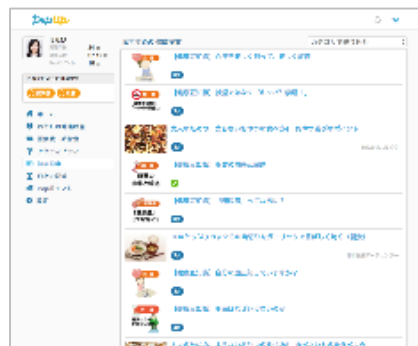
わたしの健康状態

健康診断結果とアドバイスに加えて、弊社が提供する健康指標「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



アクティビティ

フットサル、ゴルフ、ヨガなど健康増進に役立つ各種アクティビティを紹介しています。



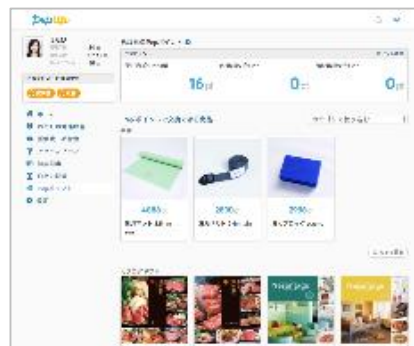
健康記事

運動、ヘルスケア/保健指導、成人病・生活習慣病、健康レシピ、ダイエット など様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。



日々の記録

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。



Pepポイント

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能な様々な商品が掲載されます。



健康イベント

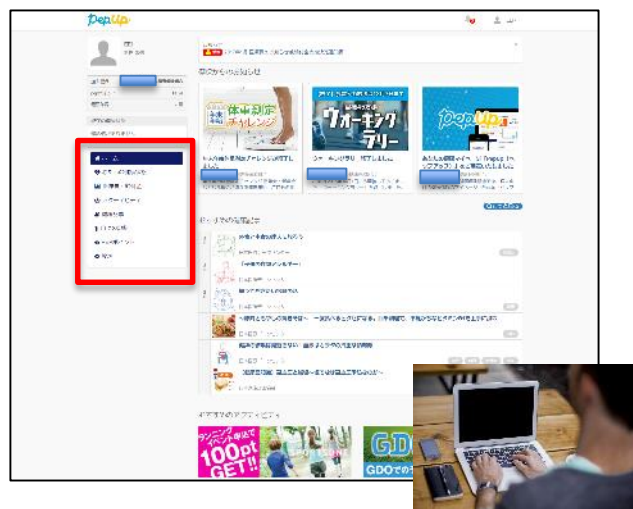
ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントを開催することができます。

簡単に、お手軽に、チェック！



パソコンはもちろん、スマートフォンから閲覧ができます

【パソコン】



○お使いのブラウザで閲覧が可能
(IE/Google Chrome/Safari 対応)

○「見る」という動作を最大限、効率化
(ホーム画面に情報を集約)

○詳細な情報を見る場合は、メニューから
「見て頂く」だけ

【スマートフォンブラウザ】



メニュー

- iPhone/Android 対応
- 様々な情報はスマホを下にスクロールするだけで確認できます
- 詳細な画面は右上のメニューから「見て頂く」だけ

※ガラケーは非対応になります。

一人ひとりの健康状態を配信



PepUpだけの機能「健康年齢®」（40歳以上）を表示。自分がどの程度健康か、実年齢、過去、他者と比較できます

○ わかりやすい指標 = 健康年齢

⇒あなたの今の健康状態を年齢で表したものです。



私は元気な、40歳です。
健康年齢は、43.2歳。

「えっ!？」

○ 健康年齢試算方法

いつもの健診診断で計測する
12項目の健診データ

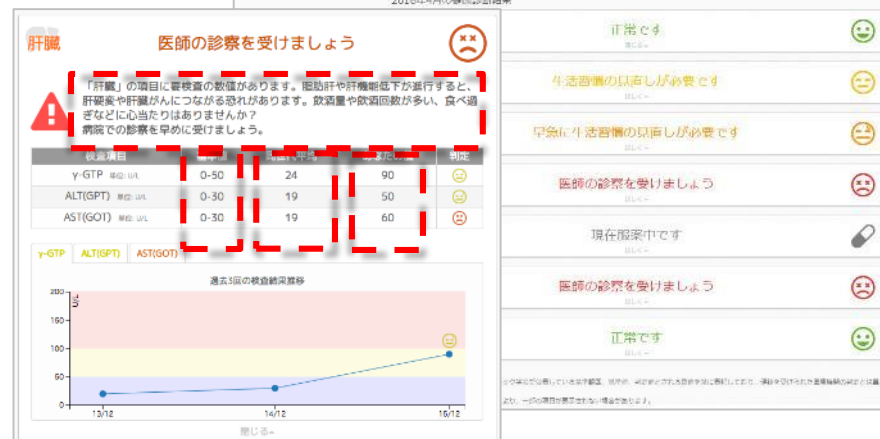
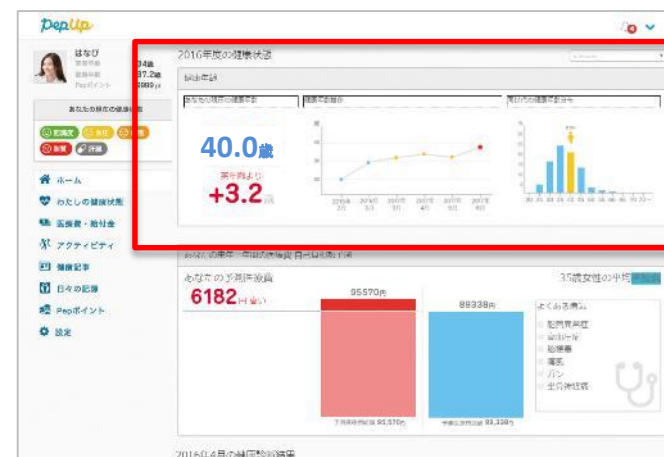


性別
実年齢

※BMI指数・収縮期血圧（最高血圧）・拡張期血圧（最低血圧）・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTP（γ-GT）・HbA1c（NGSP値）もしくは空腹時血糖・尿酸・尿蛋白



【健診結果に基づいたあなたの現在の健康状態】



40歳からは健康年齢



「健康年齢とは」 （※対象：40歳以上）

健康年齢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。
この統計モデルは160万人分の健診データと医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

健康診断で計測する
12項目の健診データ※

※BMI・収縮時血圧・拡張時血圧・中性脂肪・HDL・LDL・
AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)・
血糖 (HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿糖・尿たんぱく
を使用します。

+

性別

実年齢

カラダの年齢

健康年齢

KENKO NENREI

指標が多く、総評として自分の健康状態が分かりやすい。

実年齢	44歳	42歳
BMI	19.0	28.5
血圧 (収縮期)	127	118
血糖 (HbA1c/NGSP)	5.7%	5.5%

脂質 (HDL)

※項目・数値はイメージです。

自分の健康状態が何歳相当であるか年齢で表現されるので分かりやすい。

実年齢	44歳	42歳
健康年齢	46歳	38歳
実年齢との差	+2歳	-4歳

“ 「健康年齢の算出プロセスは、理論的に妥当であり、健康年齢の適格な推定値をあたえるものと評価できる」 平成28年3月29日 慶応義塾大学 総合政策学部教授 小暮厚之氏”

出典元: 日本経済新聞, 2013年10月10日

さらに、ボールが返されるドロブボールは防衛する陣に迷惑を発生し、陣中に返球が不能する機会がある。加えてボールの7割程度は、時々の攻撃・陣立調整など、ランにのみ使われ続けられる。ボールで大量数の相手に攻撃で攻め出し、返球の条件が厳格というというリリースもあられる。

参考にならなかった

デモユーザさん

カテゴリー絞り込む

5 pt

炭水化物のとりにぎ注意！ 気をつけたい、ごはん・パン・麺の量

提供：日本医療データセンター

読む 動画 注視

5 pt

高血圧→動脈硬化→高血圧の悪循環を断ち切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ

提供：日本医療データセンター

注視

3 pt

痩せてる人でも注意が必要。脂質異常症はあなだない。

提供：日本医療データセンター

動画

5 pt

「必ず守ろう。脂と塩」～上手に「あぶら」を摂る工夫～

提供：日本医療データセンター

動画

5 pt

「わたしの健康状態」メニューの解説

提供：日本医療データセンター

15 pt

あなたの健康状態を年齢で表した「健康年齢®」とは？

提供：日本医療データセンター

3 pt

データで読むヘルスケア：「飲み方」が左右する常習飲酒の大きさについて

提供：日本医療データセンター

動画

5 pt

高血圧→動脈硬化→高血圧の悪循環を断ち切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ

提供：日本医療データセンター

注視

4 pt

高血圧→動脈硬化→高血圧の悪循環を断ち切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ

提供：日本医療データセンター

注視

3 pt

高血圧→動脈硬化→高血圧の悪循環を断ち切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ

提供：日本医療データセンター

注視

歩数を簡単に、自動連携！



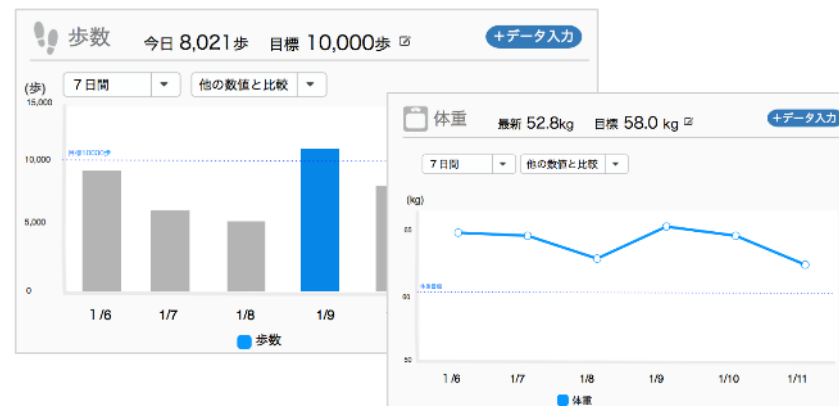
日々の行動を記録することで、楽しみながらモチベーション維持に貢献します



デバイス自動連携！



【日々の記録入力機能】



健康活動した後は、ほしいものと交換！

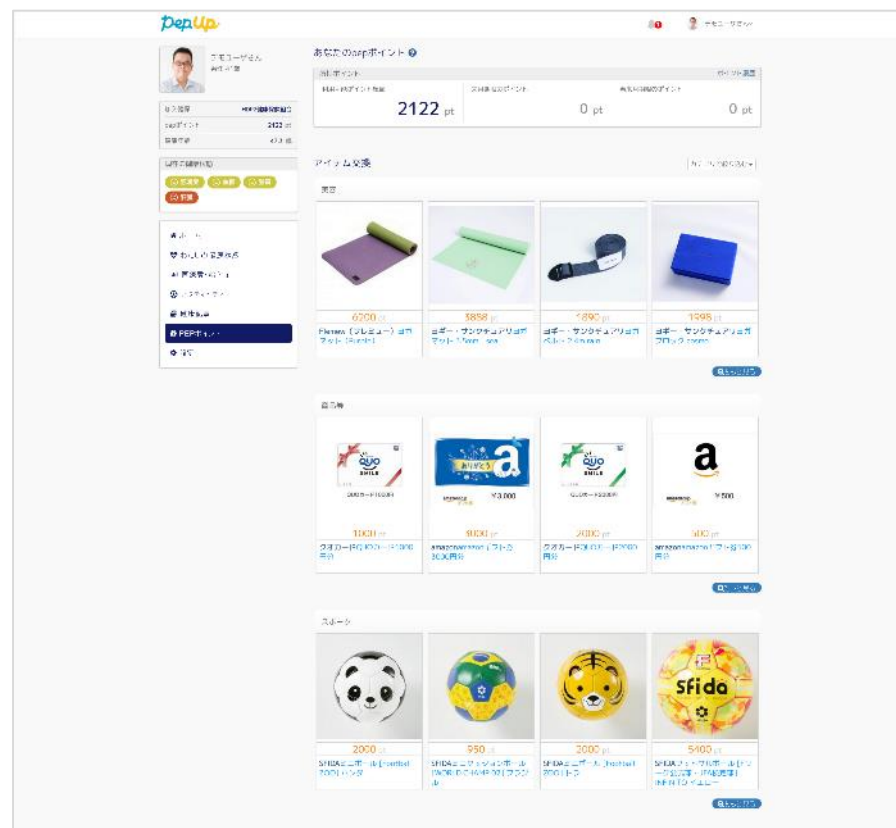


健康商品や商品券、カタログギフト等で、皆様の健康活動を応援します



- アクティビティで、PepポイントをGet！
- 健康記事で、PepポイントをGet！
- ウォーキングラリー等、健康活動参加でPepポイントをGet！
- 健保イベントでPepポイントをGet！

【交換商品例】



ポイント取得項目



健診値改善 チャレンジ (40歳以上)

健康チャレンジ機能

- 健診結果の改善度合いに応じてポイント獲得。



健康クイズ チャレンジ

※2021年度より8月実施

- 知識レベルに応じてポイント獲得。
- 参加者は楽しみながらヘルスリテラシー向上が可能



みんなでウォーキング 年2回（初年度は1回）

※2020年度は2月、
2021年度からは6月と10月

- 個人の歩数を競うだけではなく仲間を集めてみんなで参加することで、モチベーションUP

みんなでウォーキングだけでなく、

- ・毎月30万歩以上歩くとポイント付与
- ・毎日8000歩以上歩くとポイント付与（PepUp主催）

と継続して歩くことでポイント獲得のチャンスが多くなります。



体重測定 チャレンジ 1~3月実施

- 自分の体重管理を楽しく！
体重を測定して入力するとポイント獲得



アンケート 不定期実施

- 生活習慣や健康に関して気になっていることについてのアンケートに回答すると、ポイント獲得。

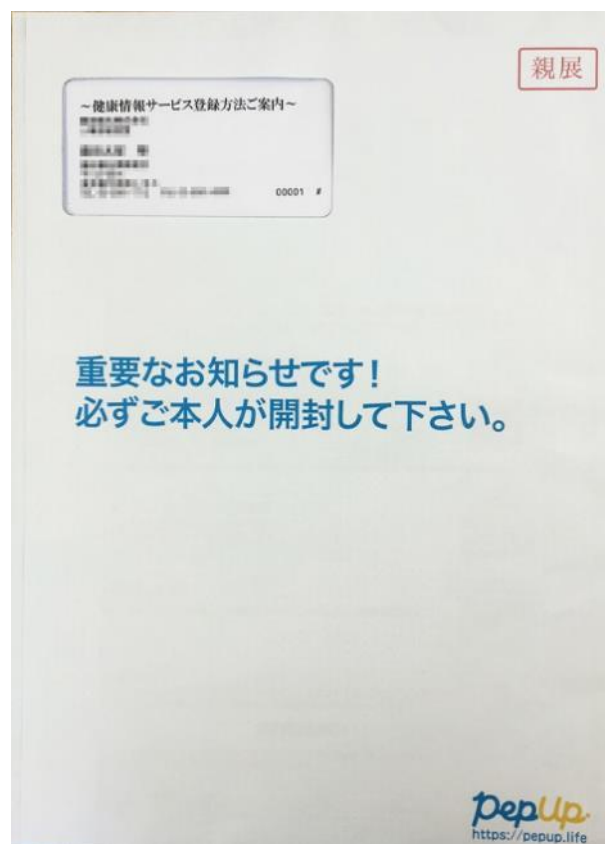
ユーザー登録方法について

①封筒配布 – 配布物の内容について

①封筒配布

- 配布物にはユーザー登録に必要な情報が記載されています
- 裏面にはサービス説明が記載されています
- その他案内状、チラシが同封されます。

封筒 (A4)



ユーザー登録情報用紙

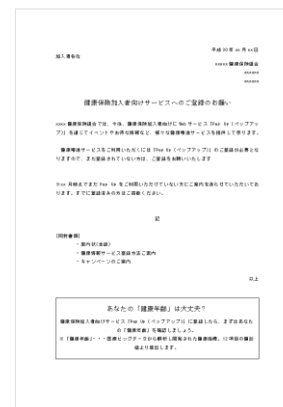


②登録ページアクセス

③メールアドレスパスワード登録

④本人確認コード入力

案内状



チラシ



②新規登録画面へのアクセス

①封筒配布

- ・ 用紙に記載されたURL（QRコード）から、新規登録画にアクセスします
- ・ PCからでもスマートフォンからでもアクセス可能です

ユーザー登録情報用紙

～健康情報サービス登録方法ご案内～

TEL. FAX.

健康情報提供サービスPep Up（ペップアップ）は、健康診断の結果や健康保険組合から皆様へのお知らせなど、健康に関する様々な情報を提供してまいります。ご利用いただき毎日健康にご活躍いただきたいと思います。

下記の登録方法に沿ってユーザー登録をお願い致します。

☒ まずは、Pep Up（ペップアップ）にアクセス
PC又はスマートフォンをご用差し、以下にアクセスしてください。
<https://pepup.life/signup>

※もしも名前・記号・番号が間違っている場合は、必ず数ですが、以下の手順をこなす前に、健康保険組合までご連絡ください。

1 メールアドレスとパスワードの登録
Pep Up（ペップアップ）にアクセスしたら、メールアドレスとパスワードを登録します。

2 メールアドレス確認
登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスして本人確認を完了します。

3 本人確認
以下の「本人確認用コード」を入力いただきます。このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取った本人であることを確認するためのコードです。

XXXXXXXXXX

このコードは最初の登録時にのみ使用します。利用登録の手続きが終了後は、ご本人の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によって、ご利用いただけます。

～プレゼントキャンペーン実施中～
今Pep Upに登録すると、もれなく「ユーザーリテラシーの維持」プレゼント!! 詳細は裏面をご覧ください。

新規登録画面

PepUp

メールアドレス登録 メールアドレス確認 本人確認

1 2 3

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

@pepup.lifeからのメールが受信できるように、ドメイン指定受信可否設定をご確認ください

パスワード (必須)

8文字以上の英数字利用してください。数字の連続や誕生日など予測されやすい文字列はご利用しないでください。

確認用パスワード入力 (必須)

確認の為、もう一度パスワードを入力してください

登録

*既に登録した方は[こちらからログイン](#)してください

②新規登録画面 アクセス

③メールアドレス パスワード登録

④本人確認 コード入力

③メールアドレス・パスワード登録

①封筒配布

②登録ページ アクセス

③メールアドレス パスワード登録

④本人確認 コード入力

- ・ 新規登録画面で任意のメールアドレスとパスワードを入力します
- ・ メールアドレスの確認をするためのメールが届くので、本文中のURLをクリックします

新規登録画面

pepUp

メールアドレス登録 メールアドレス確認 本人確認

1 2 3

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

@pepup.lifeからのメールが受信できるように、ドメイン指定受信可否設定をご確認ください

パスワード (必須)

8文字以上の英数字利用してください。数字の連番や誕生日など予測されやすい文字列はご利用しないでください。

確認用パスワード入力 (必須)

確認の為、もう一度パスワードを入力してください

登録

*既に登録した方はこちらからログインしてください

「@pepup.life」からのメールが受信できるように、ドメイン指定受信可否設定をご確認いただく必要があります

メールアドレスの確認



[PepUp] メールアドレスの確認 受信トレイ x

Pep Up(ペップアップ) <info@pepup.life> 4月22日 ☆

To 自分

PepUpへの新規登録ありがとうございます。
下記のリンクをクリックして会員登録を進めてください。

https://itgr%d.pepup.io/users/confirmation?confirmation_token=v77gKyByByE9KhLCMFLJ

■URLをクリックしても、メールアドレス確認完了ページが正しく表示されない場合
URL全てをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼付けてください。

■リンクの有効期限は72時間になります。
有効期限を過ぎてしまった場合、下記のリンクから再度手続きを行ってください。
<https://itgr%d.pepup.io/users/confirmation/new>

■このメールにお心当たりがない場合
ほかの誰かが間違えてあなたのメールアドレスを入力してしまった可能性があります。本メールを破棄してください。

■お問い合わせ

④ 本人確認コード入力

① 封筒配布

② 登録ページアクセス

③ メールアドレスパスワード登録

④ 本人確認コード入力

- STEP③でメール内のURLをクリックすると本人確認画面となります。そこで、「本人確認用コード」及び「生年月日」を入力します

本人画面確認画面

ユーザー登録情報用紙

登録完了！



導入のご協力、よろしくお願いいたします。

【各種問い合わせ先】

PepUp全般
お問い合わせ

: PepUpサイト「[よくある質問](#)」←まずはこちらを確認ください。
: JMDCペップアップサポート窓口 support@pepup.life