

【40歳以上対象】2021年度健診結果チャレンジ

40歳以上でPepUpに参加いただいている方は、
健診結果に応じてポイントを獲得できます。

2021年度まで1か月を切りました。ぜひ今から生活習慣を見直し、
より健康なカラダとポイントをゲットしましょう！

■獲得できるポイントと基準

項目	基準	ポイント
健康年齢	実年齢との差 -0.1歳 ごとに3PT（最大500PT）	
BMI	18.5～24.9	5 PT
収縮期血圧	129以下	5 PT
拡張期血圧	84以下	5 PT
空腹時血糖	99以下	5 PT
HbA1c	5.5以下	5 PT
中性脂肪	30～149	5 PT
HDLコレステロール	40以上	5 PT
LDLコレステロール	60～119	5 PT
Γ-GTP	50以下	5 PT
ALT(GPT)	30以下	5 PT
AST(GOT)	30以下	5 PT

人間ドック協会
判定区分2020年度版
を元にしています。

ポイント獲得にはペップアップへの登録が必要です！

1 お届けした登録案内通知
をご用意ください



2 スマホまたはPCから
ご登録できます



<https://pepup.life>

