

～保険者に最も選ばれている民間PHRサービス～



「pepUp.」サービス紹介資料

2025.02

株式会社JMDC

Pep Upとは

「あなたの手もとに健康のチカラを」

健康状態の "見える化" で生活習慣を改善する

PepUp.



健康増進に対して「やらされる」という気持ちを抱かれることなく、楽しんで使ってもらえるサービスにしたいという思いから、「元気づける」という意味をもつ「Pep Up」をサービス名にしています。



Pep Up
プロモーション
動画

健康診断結果から導き出すユーザーに合わせたアドバイスや、日々の運動・生活習慣の記録などで、行動変容ステージを無理なく楽しくステップアップさせることができる生活習慣改善ソリューションです。

加入者の皆さまがPep Upを利用開始するまでのプロセス

健保からの登録案内（郵送による登録通知 or メール）を手元にご用意ください。

新規登録画面でメールアドレスとパスワードを入力、届いたメールをクリックし、登録案内に記載されている**本人確認コード**と生年月日を入力すると登録が完了します。同コードが不明な場合は健保までお問い合わせください。

1 登録案内を用意し、
新規登録画面に移動



2 任意のメールアドレスと
パスワードを入力

PepUp

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

を入力してください

パスワード (必須)

ご自分でパスワードを設定してください

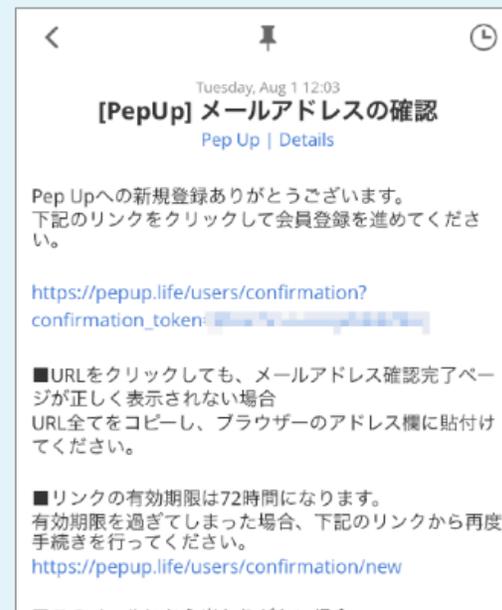
を入力してください

確認用パスワード入力 (必須)

- 利用規約
- Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

登録

3 メールアドレスと
パスワードの登録確認



4 **本人確認コード**と
生年月日で二重確認

PepUp

本人確認

本人確認用コード (必須)

生年月日 (必須)

2017 8 1

- 利用規約
- Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

チェックボックスにチェックを入れて登録ボタンを押してください。

Pep Upの利用規約、プライバシーポリシーに同意する

登録完了してPep Upの利用を始める

Pep Upの機能紹介

きづく、まなぶ、やってみる

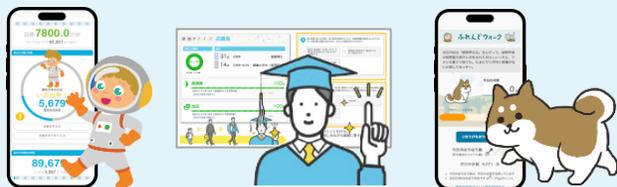
Pep Upがねらう行動変容サイクル

ヘルスリテラシーのレベルと健康状態は高い相関関係*があります。

Pep Upは加入者の皆さまが「健康になる」行動変容サイクルを作ることをごねらいます。

みんなと一緒に楽しく「やってみる」

- 健診結果改善チャレンジ
- ウォーキングラリー
- 歩数・バイタルの記録
- ...



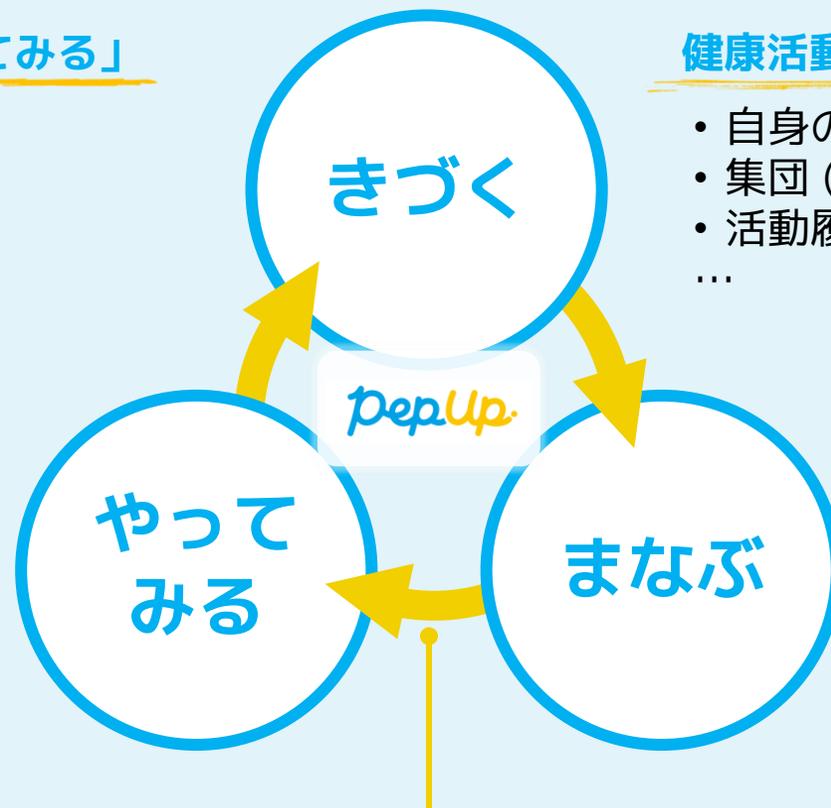
健診データ・健康活動データを分析し、効果測定

健康活動で「きづく」(自分/他者)

- 自身の「健康年齢」や医療費の確認
- 集団(組合・事業場)での活動や比較
- 活動履歴・分析
- ...

改善の方法や知識を「まなぶ」

- 健康記事
- eラーニング
- 健康クイズ
- ...



ポイントインセンティブでサイクルを促進



*出典：全日本民医連医療部「放置されてきた若年2型糖尿病 2型糖尿病の未来予想図」：https://www.min-iren.gr.jp/data/2014/141014_01.pdf

ホーム画面（トップページ）

Pep UpはWebサイト（Windows,Mac）、スマートフォンアプリ（iOS,Android）でご利用が可能。
アクセスするたびに現在の健康年齢が目に入ります。

あなたの現在の健康状態

健診結果に基づく
「わたしの健康状態」の
結果が表示されます。

基本メニュー

- ホーム
- わたしの健康状態
- 健康診断
- 医療費（ジェネリック）
- 健康記事
- 日々の記録
- ワクチン接種記録
- お薬手帳
- キャンペーン一覧
- Pep Upリサーチ
- Pepポイント
- 特典
- 各種申請
- 設定
- Pep Upの紹介
- よくある質問



健康からののお知らせ

健康からののお知らせを閲覧することが可能です。

健康記事

健診結果に課題があった場合、
その項目に紐付いた（タグ）記事の
最新4件を優先的に表示します。

Pep Up主催イベント

ウォーキングラリーイベント
（ふれんどウォーク）を毎日開催
しています。歩数が1日5,000歩
以上の場合、翌日にごほうびを
「ほりほり」してポイントを得る
ことができます。

わたしの健康状態 | 健康年齢

きづく

健康診断で測定される12項目の健診データと性別・実年齢をもとに健診結果を「健康年齢（JMDC独自の指標）」として表示。キャッチーな指標と親しみやすいデザインで「健康の自分ごと化」を促進します。



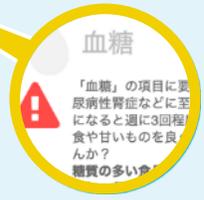
あなたの健康年齢 / 健康年齢推移

健診の基準に対しての評価だけでなく、同世代平均や同年代のなかでのポジションを表示することで、自分の健康状態をより深く理解します。



健康診断結果

難しい健診値も、健康状態を表すシンプルなアイコンを用いることで直感的に理解しやすいデザインになっています。



健康診断結果 解説

健診値のレベルに合わせて生活習慣に対するアドバイスを表示します。



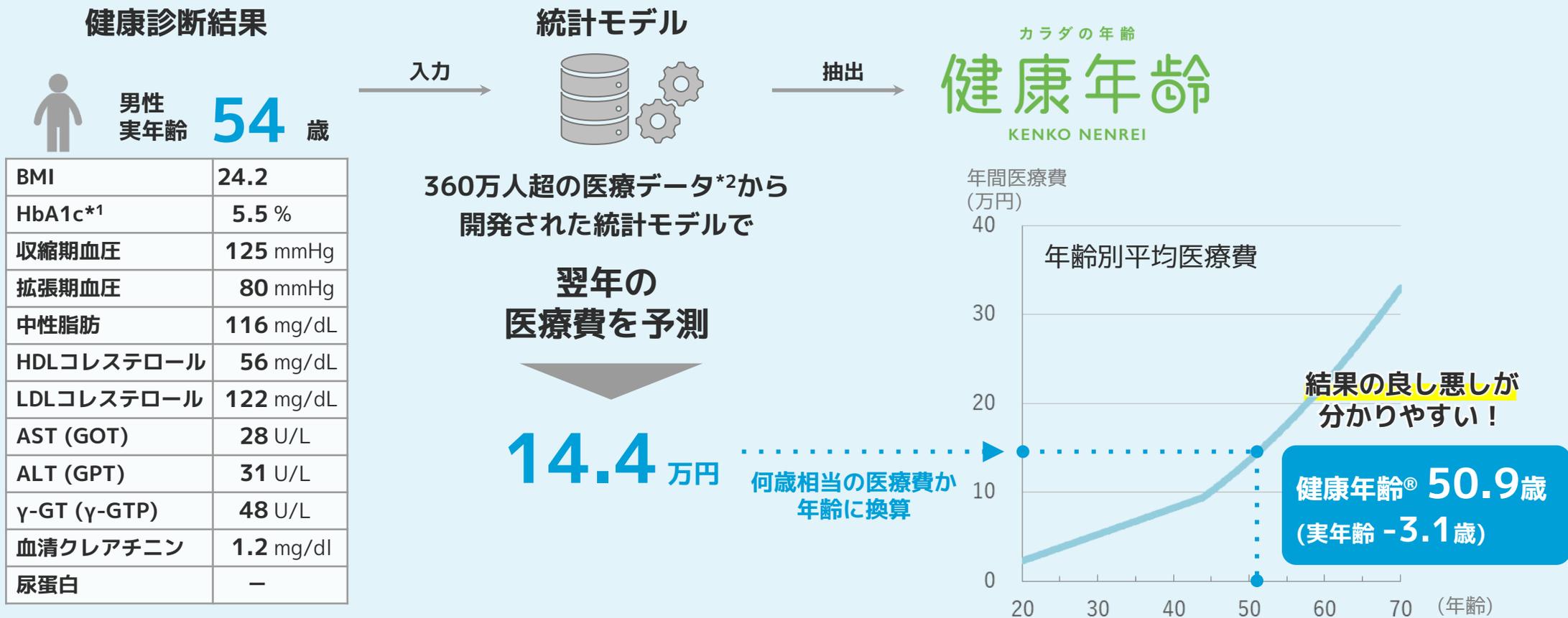
過去の検査結果推移

健診結果（過去10回分）の推移をグラフで確認できます。健診値が正常な人でも健診値の推移を確認することで健診値の悪化を気付くことができます。

健康年齢・健診結果

きづく

医療ビッグデータを利用した、個人の健康度をあらわすJMDCオリジナルの指標です。
年齢というインパクトの強い指標でヘルスリテラシー向上のお手伝いをいたします。



*1 空腹時血糖で代替可能

*2 株式会社JMDCが保有する匿名加工処理が施されたレセプトデータ・健診データ健康年齢は株式会社JMDCの登録商標です。

わたしの健康状態 | より気づきを与える情報提供

健康診断・健康年齢を通じた自身の健康状態への気づきをさらに高めるため、入院リスク、医療費シミュレーション、健康年齢改善のためのアドバイスを表示しています。



入院リスク

当社が保有する疾病予測モデルを活用し、生活習慣病に関する入院リスクを同性・同年齢平均と比較して表示します。

健康年齢改善のアドバイス

あなたの健康診断の結果から、**改善が必要な項目を表示**しています。下記のアドバイスを参考にご自身の生活習慣を振り返り、健康年齢改善の行動に取り組みましょう。なお、受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

BMI - 肥満を改善する

BMIは肥満の指標となります。肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病を引き起こし、最終的には心筋梗塞や脳卒中等のリスクを高めます。

肥満の改善のため、日常での活動量を増やし、毎食野菜を摂り、間食を控えましょう。夕食が遅くなるほど脂肪が蓄積しやすくなるため、夕食の量を控えましょう。下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- ✓ 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。
- ✓ 肉類、特に唐揚げやとんかつ等の揚げ物をよく食べる。
- ✓ カレーライスやチャーハン、丼もの等の味付きの主食をよく食べ、ご飯をよく大盛りにする。
- ✓ 夕食をお腹いっぱい食べている。
- ✓ 時間があるとお菓子を食べたり、甘い飲み物を飲んだりしている。
- ✓ おつまみとともにお酒を毎日飲んでいる。
- ✓ 野菜をほとんど食べていない。

健康年齢改善のアドバイス

健康年齢の引き下げにインパクトを与える項目を記載し、かつその項目を改善するためのアドバイスを表示します。

様々なカテゴリの記事が用意されており、絞り込み機能を用いることで、読みたい記事を探す事が可能です。気に入った記事やあとから読み返したい記事も、お気に入り一覧のページから手軽にアクセスできます。



おすすめ記事（4件表示）

「あなたの現在の健康状態」に「正常（A）」以外の項目があった場合、その項目に関連する記事の最新4件を表示します

※記事例

- Pep Up大喜利
- 働く女性の相談室
- よくわかる検査値事典
- 季節のヘルスケア
- 健康豆知識
- Pep Upリサーチ結果
- 特定保健指導の世界
- 毎日ペップ体操
- トレンドウォッチ
- 知っててよかった！応急手当
- 30才から考える男の健康

ほか

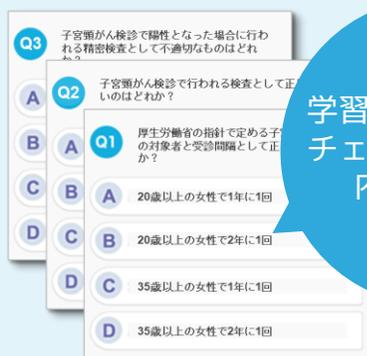


Pep Up eラーニングは、ヘルスケアについて気軽にそして楽しく学習できるサービスです。
10分程度から始められますので、お昼休みや就寝前などのすきま時間にチャレンジしてみてください。



Pep Up eラーニングの特徴

1つ10分程度の短い構成にテーマが分割されており、気軽に開始できます。
PC、モバイルと端末を問わずいつものPep Up内で提供できるので、通勤時間、お昼休みなどの隙間時間にも学習が可能です。



学習後には理解度チェックで学んだ内容を確認



学習の進捗や理解度チェックの正答率はいつでもアプリ内で確認可能

教材一覧

教材01：女性の健康

教材02：たばこと健康

教材03：歯科（歯科）

教材04：女性の健康 乳がん

教材05：情報セキュリティ

教材06：メンタルヘルス

教材07：メンタルヘルス（ラインケア）

教材08：生活習慣病 糖尿病

教材09：知っておきたい5つのがん

教材10：生活習慣病 高血圧

教材11：生活習慣病 脂質異常症

教材12：生活習慣病 メタボリックシンドローム

教材13：ロコモティブシンドローム

教材14：上手な医療のかかり方

ウォーキングラリー | ふれんどウォーク

やってみる

ふれんどの「しばいぬ」が、前日の歩数に合わせてごほうび（Pepポイント）を「ほりほり」します。楽しく、自分のペースで毎日取り組むことが出来るウォーキングラリーがふれんどウォークです。

ふれんど

あなたのふれんどが、かわいく動きながら応援してくれます。他愛もない雑談や、歩数に応じた応援メッセージをお話してくれます。

ごほうび

前日の歩数に応じて、ごほうび（Pepポイント）を獲得できます。

- 5,000～7,999歩：1pt
- 8,000～9,999歩：2pt
- 10,000歩以上：3pt

※付与ポイントはJMDC原資です

※ごほうびを獲得した後に前日分の歩数が増えた場合、差分のポイントも獲得できます



今日の進捗

今日の歩数や、マイルストーンに対する進捗を視覚的に確認できます。

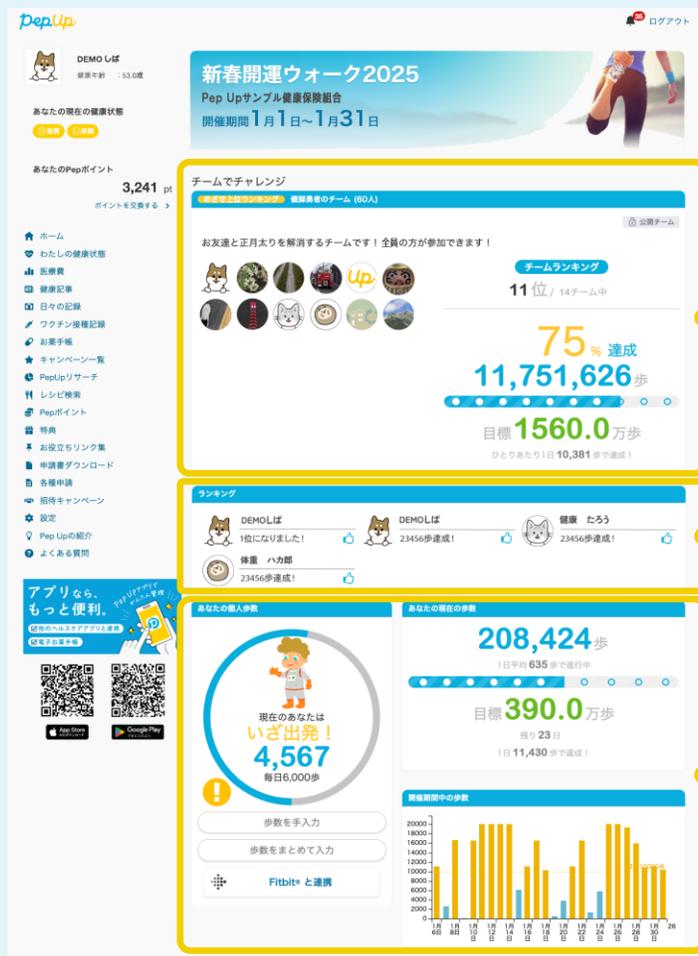


健保主催型ウォーキングラリー

やってみる

個人戦・チーム戦いずれも対応可能なウォーキングラリー。

健保単位でルールやポイント付与までお好きなように設定され、開催されます。



みんなでチャレンジ（チーム参加状況表示）

チーム全員で達成する目標を持ちメンバー同士が互いに励まし合ことで、歩くことへのモチベーションを維持することができます。

頑張ったメンバー（チーム進捗）

チームメンバーへ「いいね」を送り励ますことができます。

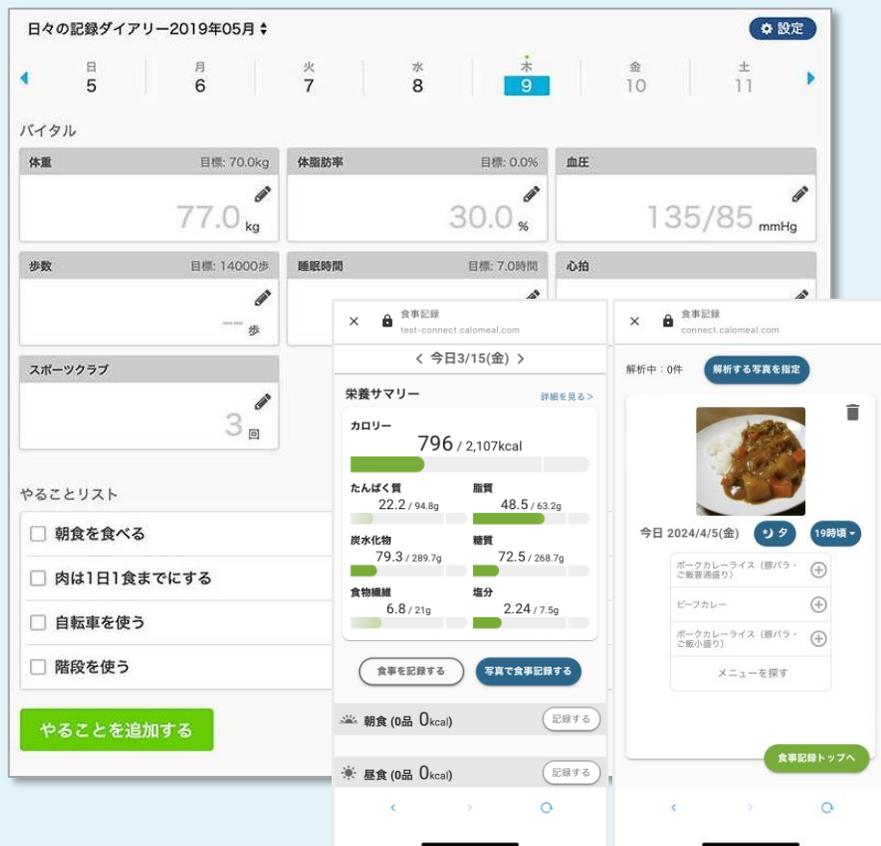
自分の記録を楽しく表示（個人状況）

チームでみんな楽しく行うのと併せて、一人でも楽しくデータをしっかり見れて、グラフィカルに変化を楽しみながら、モチベーションを維持することができます。

日々の記録・やることリスト・食事記録

やってみる

歩数、体重、睡眠時間、血圧などのバイタルデータを「日々の記録」として毎日簡単に記録することができます。また、改善したい生活習慣を「やることリスト」としてタスク表示させることが可能です。さらに、Pep Upアプリでは「カロミルWebView」をつうじて食事の記録が行えます。



日々の記録

- 体温 / 体重* / 体脂肪率* / 血圧 / 歩数* / 睡眠時間* / 心拍 / 腹囲*
(*はユーザーが目標値設定可能)
- Fitbit、Garmin、オムロンヘルスケアはPep Upと直接連携可能
- Google Fit、AppleヘルスケアはPep Upアプリを通じて連携が可能

日々の記録 やること

- 行動記録をチェックリスト形式で記録
- 行動記録できる項目は食 / 運動 / 飲酒 / 喫煙 / 睡眠 / 歯磨きといった生活習慣で分類され、100項目を超えるラインナップをご用意

ポイントインセンティブ付与機能 | Pepポイント

日々の歩数や記事の閲覧によるポイント付与、健保が設定したイベント参加や達成などによるポイント付与を実施しています。たまったPepポイントは商品券、健康グッズ、他のポイント、寄付などに交換でき、活動してためる、ためて交換する、また活動するといったサイクルを活発に行うことが可能です。

Pep Upからの付与（抜粋）

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

隙間時間に学んでポイント
「健康記事」

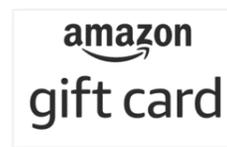
信じてよ
これでもモテた
太る前



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛連載中！

インセンティブポイントで交換できる商品（抜粋）

商品券



厳選商品



ポイント



*掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です

© JMDC Inc.

その他機能抜粋（健康増進につながる機能） | 画面イメージ



健康クイズ

きづく

健康に関するクイズに答え、点数に応じてPepポイントがもらえるイベントです。何度でも挑戦できるので気軽に参加でき、楽しみながら健康の知識が身につきます。

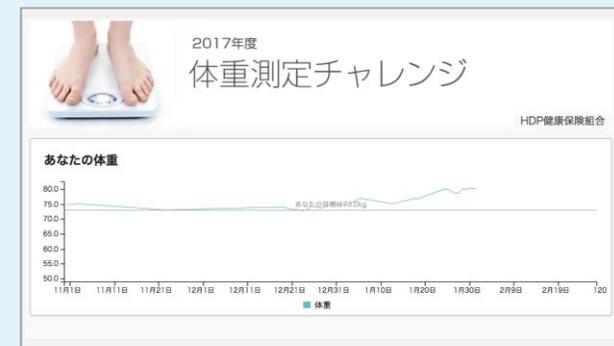


健康レシピ

オプション機能

きづく

管理栄養士による2000以上*1のレシピを掲載。「高血圧が気になる」「血糖値が気になる」「肥満が気になる」など、自身や家族の健康上の悩みにあわせたレシピが簡単に見つかります。



体重測定チャレンジ

やってみる

1日1回体重を測定し記録するチャレンジです。体重測定が日々の行動を振り返るきっかけとなり、生活習慣改善の意識形成を促します。



やることチャレンジ

やってみる

健保が設定した生活習慣改善行動に対して、加入者の皆さまは毎日行ったことをクリックするだけの取り組みやすさを重視した健康チャレンジです。



日々の記録チャレンジ

やってみる

特定の項目を記録することで毎日Pepポイントがたまるイベントです。長期的な記録を習慣づけ、体の変化の気づきを促します。



お薬手帳

レセプトデータから自動的にデータ反映、QRコード読み取りで加入者の皆さま自身でデータの登録や他の電子お薬手帳とのデータ連携も可能です。



J M D C