

健康ポータルサイト

pepUp.

ペップアップ

ガイドブック

第5版（2025年1月発行）

ユニプレス健康保険組合



CONTENTS

1.健康ポータルサイト（Pep Up）について

- ◆利用対象者
- ◆ログイン方法

2.PepUpの機能

- ◆健診結果、健康年齢の閲覧
- ◆ジェネリック通知
- ◆健康記事の配信
- ◆日々の記録
- ◆アクティビティ
- ◆健康ポイント

3.健康ポイント（Pepポイント）

- ◆初回登録
- ◆健診結果
- ◆特定健康診査
- ◆特定保健指導
- ◆歯科健診
- ◆非喫煙
- ◆イベント

4.その他

- ◆個人情報の取扱いについて
- ◆注意事項
- ◆問い合わせ窓口

1.健康ポータルサイト（Pep Up）について

◆利用対象者

ユニプレス健保加入の被保険者（本人）と被扶養者（家族）※

※被扶養者（子以外）：年齢制限なし

★資格喪失後3か月までは利用可能です。

◆利用開始

2020年11月2日～

2023年 8月1日～（利用対象者拡大：被扶養者（配偶者⇒子以外）

2024年 1月1日～（新規登録付与ポイント：1000P⇒300P）



1.健康ポータルサイト（Pep Up）について

◆ログイン方法

STEP①

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

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。

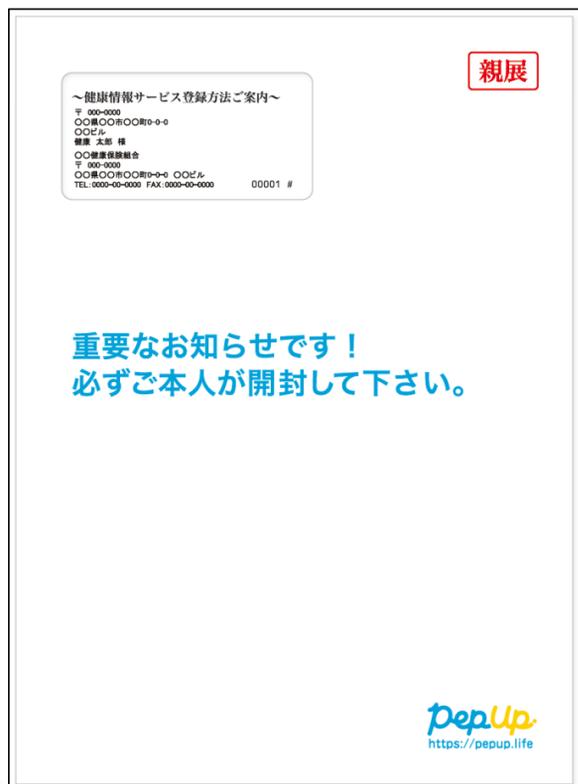
(当健保加入1か月後に、登録住所へ郵送にて送付しています。)

封筒

2025年1月以降加入者へ送付（長3封筒）



2024年12月以前加入者へ送付（角2封筒）



ユーザー登録情報用紙



1.健康ポータルサイト（Pep Up）について

◆ログイン方法

STEP③

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

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

Pep Upの登録には **本人確認コード** が必要です

こちらの **登録案内** をお手元にご用意ください

※一部メール等でご案内している場合がございます
※登録案内を紛失された方は所属する健康保険組合までお問い合わせください

(必須) メールアドレス

(必須) パスワード

(必須) 確認用パスワード入力

登録のため、もう一度パスワードを入力してください

○ 利用規約
○ Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

利用規約、Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシーにはお客様の個人情報の取り扱いに関する項目が記載されています。必ずご確認ください。

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



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
ほかの誰かが間違ってお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

「@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。

1.健康ポータルサイト（Pep Up）について

◆ログイン方法

STEP④

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ので、そこに「本人確認用コード」及び「生年月日」を入力します

本人確認画面

本人確認

本人確認用コード (必須)

生年月日 (必須)

2016 6 10

②生年月日を入力する

PepUpの利用規約に同意する

登録完了してPep Upの利用を始める

ユーザー登録情報用紙

健康情報提供サービス登録方法ご案内

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。ぜひご利用いただき、毎日の健康管理や健康づくりにご活用ください。詳しい内容につきましては、このご案内の裏面をご確認ください。

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。

1. まずはPep Up (ペップアップ) にアクセス
PC・スマートフォンで「ペップアップ登録」と検索 OR 右のQRコードか以下のURLよりアクセスしてください。
Q ペップアップ登録 検索 OR https://pepup.life/signup

※宛名が間違っていた場合は、お手数ですが、以下の手続きには進まずに健康保険組合までご連絡ください。

①ユーザー登録用紙に記載されている本人確認用コードを入力する

4. 本人確認
本人確認画面で以下の「本人確認用コード」をご入力いただきます。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ご本人であることを確認するためのコードです。
このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録されたメールアドレス宛に、本人確認用コードが記載された用紙が送付されます。
※文字小文字は区別されません。

fitbit プレゼントキャンペーン実施中
今Pep Upに登録すると、抽選でfitbitの活動量計をプレゼント! 詳細は裏面を御覧ください。

カラダの年齢

健康年齢

KENKO NENREI

◆健診結果、健康年齢の閲覧

- ・健診結果が閲覧できます。(※)

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や、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が閲覧できます。

※年齢・健診機関によって健診項目が異なるため全項目表示されない項目があります。

- ・健康年齢が閲覧できます。
健診結果をもとに、「健康年齢」を表示します。

健康年齢とは

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。健康改善にお役立てください。

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。



2.Pep Upの機能

◆ジェネリック通知

- ・処方された医薬品名、ジェネリック医薬品との差額などを表示します。
単純に安い医薬品を表示するだけでなく、世の中で広く使われている後発医薬品を表示します。
医師・薬局で相談して、後発薬品に切り替えることで、自己負担金を抑えることができます。ぜひ活用してください。

◆健康記事の配信

- ・健診結果に応じて、あなたの健康状態にあった記事を配信します。

◆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、やることリスト」を記録することができ、日々の健康管理に役立てることができます。
- ・活動量計（Fitbit・Garmin）やスマホのアプリと連携することで入力が省くことができます。



※デバイス自動連携

◆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の紹介やクーポンの発行等を行います。

2.Pep Upの機能

◆健康ポイント

- ユニプレス健保で定めた健康活動を実践することで、ポイントがもらえます。
- 貯まったポイントは、様々な商品等に交換できます。

【健康ポイント付与/交換】

① 健康状態の改善

- 健診結果が前年度と比べて改善した！
- 健康年齢が若くなった！

② 健康状態維持

- 健康年齢が若いまま維持できた！
- 健診結果が2年連続A判定だった！

③ 健康になるための活動

- 健康記事を読んだ！
- 健康クイズで満点を取った！
- 日々の記録を入力した！
- 1日8,000歩以上歩いた！
- 体重測定チャレンジに参加した！
- たばこをやめた。
- 歯科健診を受診した。
- 特定健診を受診した。
- 特定保健指導を受けた。

商品券



義援金



厳選商品



カタログギフト



3. 健保ポイント (Pepポイント)

- ・ユニプレス健保で定めた以下の健康活動を実践することで、ポイントがもらえます。
- ・ポイントの有効期間は、付与から3年間です。



本 . . . 被保険者

家 . . . 被扶養者 (配偶者)

◆ Pep Up新規登録

300ポイント/新規登録

本

家

- ・健康ポータルサイトPepUpに新規登録した者にポイントを付与。

◆ 健診結果

本

家

- ・健診値の『前年度』の判定と『今年度』の判定を比較し、その改善度に応じて、**検査項目ごとに**ポイントを付与。
 - 毎月14日までにPepUpに反映された健診データに対しポイントが15日に付与。
 - 2020年度の健診結果に対するポイント付与は、2019年度の健診結果と比較して付与。

【検査項目の評価改善に対する付与ポイント】

※判定値は、該当年度の人間ドック協会の判定基準を使用

設定項目	検査項目	前年度の判定	今年度の判定	付与ポイント
健康年齢	・ 健康年齢	-	実年齢との差	-0.1歳あたり10ポイント (※上限は1000ptとする)
肥 満	・ BMI	データなし	A	200pt
		A		400pt
		C		400pt
血 圧	・ 拡張期血圧 ・ 収縮期血圧	データなし	A	200pt
		A		400pt
		B・C・D		300pt
		C・D	B	300pt
血 糖	・ 空腹時血糖 ・ HbA1C(NGSP)	データなし	A	200pt
		A		400pt
		B・C・D		300pt
		C・D	B	300pt
脂 質	・ HDLコレステロール ・ LDLコレステロール ・ 中性脂肪	データなし	A	200pt
		A		400pt
		B・C・D		300pt
		C・D	B	300pt
肝機能	・ ALT (GPT) ・ AST (GOT) ・ γ-GTP	データなし	A	200pt
		A		400pt
		B・C・D		300pt
		C・D	B	300pt

3. 健保ポイント (Pepポイント)

◆ 特定健康診査

500ポイント/年

本

家

- ・ 被扶養者（配偶者）または任意継続被保険者が、特定健康診査（人間ドック含む）を受診した場合にポイントを付与。
 - ポイントは、健保が健診データを受け取ってから2～3か月後に付与。

◆ 特定保健指導

1000ポイント/年

本

家

- ・ 特定保健指導を受診し、評価まで終了した者にポイントを付与。
 - ポイントは、評価終了時から2～3か月後に付与。

◆ 歯科健診

500ポイント/年

本

- ・ ユニプレス健保が主催する歯科健診を受診した者にポイントを付与。（被保険者のみ対象）
 - ポイントは、受診から2～3か月後に付与。

◆ 非喫煙

500ポイント/年

本

- ・ 非喫煙者にポイントを付与。（被保険者のみ対象）
 - 健診時の問診票で確認
 - ポイントは、健診データ集計から2～3か月後に付与。



3. 健保ポイント (Pepポイント)

◆ イベント (PepUpサイト内)

本

家

- ・ PepUpサイト内で開催されるイベントに参加して、ポイント付与条件をクリアした場合にポイントを付与。

ふれんどウォーク

最大3ポイント/日

- ・ 5,000歩以上歩くとシャベルが手に入り、ほりほりすると1～3ポイント付与。

体重測定チャレンジ

300ポイント/年

- ・ 体重を測ってPepUpサイトへ入力するイベント (年1回開催)
 - イベント期間のうち、15日以上入力が条件
開催時期：1月

健康クイズチャレンジ

50ポイント/1カテゴリー

- ・ 健康に関するクイズにチャレンジするイベント (年1回開催)
 - カテゴリー数：6カテゴリー
開催時期：7月

日々の記録

1ポイント/日

- ・ 血圧・歩数をPepUpサイトへ入力するイベント。
 - 血圧・歩数の2項目を入力すると各1項目にポイント付与。
 - 年間付与上限は、各1項目360ポイント。



4.その他

個人情報取扱いについて

健保組合と事業所との健診結果情報等の共有・活用について

ユニプレス健保では、「従業員の健康づくり」を推進するため、事業所と健保組合との連携（コラボヘルス）により、効率的かつ効果的な事業の実施に向けて、健診結果等の情報を事業所と健保組合で共有・活用していますので、個人情報保護に関する法律第23条第5項に基づき下記の通りお知らせいたします。

（参考）個人情報保護に関する法律

（第三者提供の制限）第23条

5 次に掲げる場合において、当該個人データの提供を受ける者は、前各項の規定の適用については、第三者に該当しないものとする。

～略～

三 特定の者との間で共同して利用される個人データが当該特定の者に提供される場合であって、その旨並びに協働して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的及び当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、あらかじめ本人に通知し、または本人が用意に知りえる状態に置いているとき。

1.利用目的および内容

①生活習慣病の予防を目的に、健康ポータルサイト（PepUp）を使用して健診結果を経年で確認、健康

活動支援を行う事業に健診結果を使用します。

2.利用するデータ

事業所が実施する、労働安全衛生法に基づいて行う健診と、健保組合が実施する同法の法定項目を超え

る結果数値・内容・所見。

3.利用する者の範囲

ユニプレス健康保険組合 保健事業担当者

被保険者が加入する事業所の産業医・健康管理担当者

4.個人データ責任者

ユニプレス健康保険組合 常務理事 TEL045-475-9262

5.個人情報の利用停止について

個人情報の共同利用に同意されない場合は、利用の停止手続きを行うことができます。その際は健保へ

お申し出ください。

PepUp運用会社について

PepUpは、(株)JMDCが運用するアプリケーションです。

(株)JMDCとユニプレス健康保険組合は、個人情報に関して覚書を締結して運用しています。

4.その他

注意事項

- 健康状態に留意され、無理のない範囲で健康づくりへの取り組みをお願いします。治療中の方は、必要に応じて医師等にご相談ください。
- ポータルサイト内には健康診断等の重要な個人情報に掲載しています。このため、ログインIDやパスワードの取り扱いについては十分にご注意ください。
- ポイントアイテムやポイント数は変更する場合があります。変更の際は、ホームページ等でご案内いたします。
- 健診機関等からの連絡状況により、ポイント付与が遅れる場合があります。

問い合わせ

- PepUpに関すること
各種操作や設定、ログイン方法など
(株)JMDC
<https://support.pepup.life/hc/ja>

ポイントや制度に関すること
ユニプレス健康保険組合 TEL : 045-475-9262

- 新規登録時のログインID通知を紛失した方
以下のURLから初回登録時に必要な本人確認コードの再発行申請をお願いします。
<https://pepup.life/users/ekyc/FEwjw00l/issues/new>

本人確認コード
再発行申請QRコード

