

PHRサービス／健康ポータルサイト

pepUp. について

オリエンテーション健康保険組合

Pep Upとは

個人の健康活動を支援し、ヘルスケアのDX化を推進！



ペップ アップ
PepUp.

PHRサービス（パーソナルヘルスレコード）とは個人が自身の健康・健診・医療データを一元管理し、自らの健康活動を改善するためのICTサービスで、Pep Upは、そのPHRサービスを提供する個人の健康ポータルサイトです。

Pep Upの特徴



過去3年分の健診データを管理 健康年齢で健診結果を分かりやすくお知らせ

2019年以降の総合健診結果（35歳以上対象）を
同年代比較や健康状態のアイコン等で分かりやすく見ることができます。
また、健診結果から健康状態を年齢に置き換えた「健康年齢」でお知らせします。

楽しみながら取り組める 健康イベントの開催

ウォーキングチャレンジや健康に関するクイズなど、個人の
健康活動をサポートする楽しいイベントを開催します。



健康への取組と楽しみが増す ポイント・インセンティブ

さまざまなイベントに応じたポイントを用意し
健康に対する関心を引き出します。

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、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。



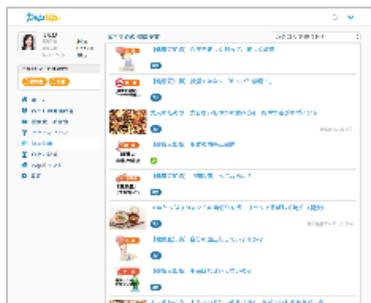
健康イベント

ウォーキングチャレンジや健康クイズなどのイベントに参加できます。



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。

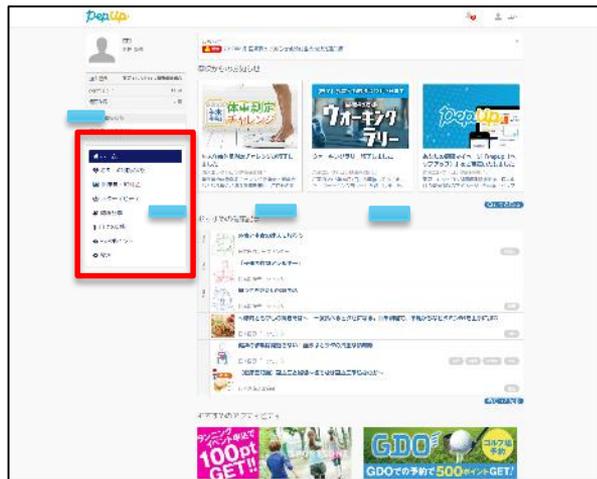
Pep Upのご利用方法

! 個人のスマートフォン・パソコンから利用できます

簡単・気軽に健康チェック！

通勤時間や空いた時間に！

【個人のパソコン】



- お使いのブラウザで閲覧が可能
(IE/Google Chrome/Safari 対応)
- 詳細な情報を見る場合は、
メニューから見るだけ

【個人のスマートフォン】



- 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
- 詳細な情報を見る場合は、
メニューから見るだけ

※ガラケーは非対応になります。

一人ひとりの健康状態を分かりやすく

❗ Pep Upだけの機能である「健康年齢」を表示します
自分がどの程度健康か、実年齢・過去・他者と比較できます

【健診結果に基づいたあなたの現在の健康状態】

- 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、35歳です。
健康年齢は、46歳。

「えっ!?! そうなの?」

- 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

※12項目とは、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・尿糖・尿蛋白

※健診データの表示は35歳以上の被保険者および被扶養配偶者です。



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。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※

+

性別

実年齢

※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。

カラダの年齢

健康年齢

KENKO NENREI

指標が多く、数値として自分の健康状態が分かりづらい。	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	実年齢 44歳 42歳
BMI 19.0 28.5	健康年齢 46歳 38歳
血圧 (収縮期) 127 118	実年齢との差 +2歳 -4歳
血糖 (HbA1c/NGSP) 5.7% 5.5%	
喫煙 (吸) 11 49	

*項目・数値はイメージです。

「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

一人ひとりにあった健康情報をお届け！

! あなたの健康状態をサポートする健康情報が配信されます



「ビールはダメ、病弱はOK」はウソ!? 過食と睡眠、そしてアルコールの密な関係

風邪がひどく頻りにする「寒風」。その原因は実は「免疫力低下」ではない? 「ノロ」流行するし、うは熱はない。いろいろな病気やウイルス、菌が「ノロ」流行を助けている。しかし、重要な「免疫力」を低下させてしまっている可能性があります。どうして? 原因は「アルコール」の過剰摂取。そして過食や睡眠不足。これによって「免疫力」が低下してしまっている可能性があります。



プリン体とアルコールとの対策効果でビールが血尿酸値の上昇を引起こす?

痛風や尿酸値、尿酸値の低下に効果的とされている「プリン体」は、ビールに含まれる成分です。プリン体は、尿酸の原料となる成分です。尿酸は、プリン体から合成されます。プリン体は、ビールに含まれる成分です。プリン体は、尿酸の原料となる成分です。尿酸は、プリン体から合成されます。プリン体は、ビールに含まれる成分です。プリン体は、尿酸の原料となる成分です。尿酸は、プリン体から合成されます。

【健診結果に基づいた現在の健康状態】

現在の健康状態

- 肥満度
- 血糖
- 脂質
- 肝臓

【あなたの現在の健康状態に即した記事】

健康記事

- 1 炭水化物のとりすぎ注意! 気をつけたい、ごはん・パン・麺の量
- 2 高血圧→動脈硬化→高血圧の基礎病を新し切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ
- 3 痩せてる人でも注意が必要。動脈硬化はあなどれない。
- 4 「必ず守らる。腹と腸」 ~上手に「あぶら」を摂る工夫~
- 5 「わたしの健康状態」メニューの解説
- 6 あなたの健康状態を年齢で表した「健康年齢」とは?
- 7 データで読め!ヘルスケア:「飲め方」が左右する常習飲酒の大きさにつ
- 8 高血圧→動脈硬化→高血圧の基礎病を新し切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ
- 9 4.高血圧→動脈硬化→高血圧の基礎病を新し切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ
- 10 3.高血圧→動脈硬化→高血圧の基礎病を新し切る。野菜あんでいただく熱々のカツオ

○ 記事の評価で、PepポイントがGet!

記事を評価して3pepポイントをもらおう

参考になった

参考にならなかった

歩数などの健康活動を簡単に自動連携！

！ 日々の状況を記録・管理することで、健康への意識が変わります

デバイス自動連携！



【日々の記録入力機能】



☐ 歩数や体重、血圧等の記録も

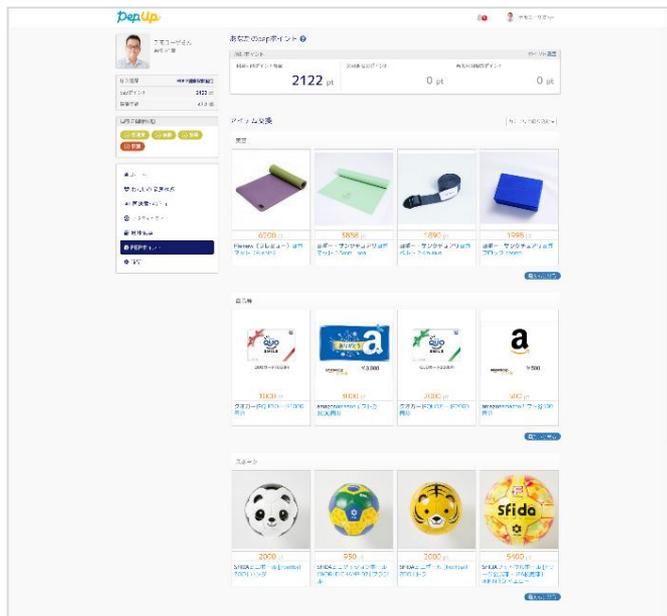


Pep Upアプリでは
体脂肪率、腹囲、食事など
も記録できます。

楽しく続けられる健康活動を応援！

！ウォーキングなどの健康イベントへの参加でポイントが貯まり
各種ギフト券や健康グッズなどと交換できます！

【交換商品例】



ポイントは色々な商品と交換できてお得♪
楽天ポイント/Amazon/WAON/QUO
カードは日頃の買い物にも使えて便利！

