

パーソナルヘルスレコード[PepUp]を導入します! [5月から]

# PepUp.

[ベップアップ]

皆様のさらなる健康づくり支援のため「Pep Up (ベップアップ)」を導入します!ご自身の健康状態が見える化し、毎日の健康活動をサポートします。スマホ・パソコンからのアクセスで、歩数、体重、睡眠時間、血圧などを記録・管理することができます。毎日記録することで、ポイントが付与され、ためたポイントは、電子マネーや商品へ交換ができます。ハガキが届きましたら、すぐにご登録ください!! (詳しくは、5月11日以降の健保ホームページをご覧ください。)

## 利用対象者

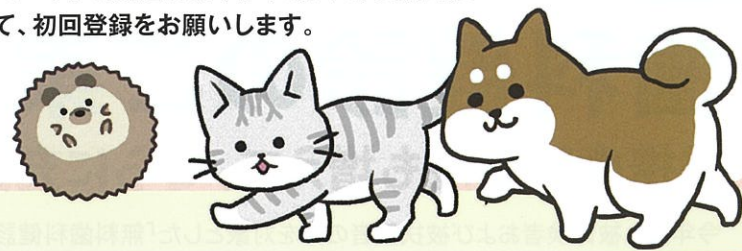
被保険者および被扶養者(配偶者のみ)  
※5月中旬にログインに必要な案内ハガキを郵送します。(国内住所のみ)

初回登録で  
1000ポイント  
付与!



## 5月中旬 案内ハガキが届きます!

対象者のご自宅へ初回ログインに必要な「本人確認コード」を郵送します。ハガキのご案内に従って、初回登録をお願いします。



## Pepポイント

Pep Upはポイントがとにかくたまりやすい!  
ためたポイントは、電子マネーや商品に交換できます!



Pepポイントは毎日の健康行動やイベントなどいろんなところでもらえるんだって。がんばった分だけもらえるじゃん!



## ふれんどウォーク

ふれんどウォークは、毎日の歩行をキャラクターが応援してくれて、ポイントももらえる楽しくてうれしいコンテンツです!



5,000歩からポイントがもらえるし、8,000歩、10,000歩と段階的にポイントもらえるので、いいね!



Pepポイント  
チャンス



## 日々の記録

毎日記録することで気づく。気づくことで変わる。

1日各1ポイント(体重と睡眠時間)合計2ポイントもらえる!



Pepポイント  
チャンス



## 健康記事

健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いからぜひ一度チェックしてみてくださいね!

記事を読んで30日以内にクイズに正解するとポイントももらえてうれしい!



Pepポイント  
チャンス



## 健康年齢

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。

自分の健康状態が実際の年齢と比較されるってわかりやすい!

