

健康情報ポータルサイト **PepUp** (ペップアップ)

- ★2025年8月より、新たにポイントプログラムを導入しました！
- ★初回登録された方には、もれなく500ポイントが付与されます！

セイコー健康保険組合では、みなさまの健康づくりに役立つ健康情報ポータルサイト「Pep Up」を開設しています。2025年度からはポイントプログラムを導入し、バージョンアップ！利用できる機能がさらに拡大しました。

Pep Up とは？

「Pep Up」はスマホやパソコンを使って、楽しみながらあなたの健康をサポートするツールです。現在紙面の「健康年齢通知」や毎年の健診結果、各種健康情報などがスマホやPCで手軽に閲覧できます。また、日々の歩数など健康情報の記録、様々なイベント等への参加で、ポイントが獲得できるようになりました。

以下の年間イベント予定をご参照のうえ、ぜひご活用ください。

Pep Up 年間イベント予定

「Pep Up」に登録し、各種イベントに参加すると付与されるポイントは、年間最大7,000p以上！獲得したポイントは各種電子マネーや健康グッズなどの商品等に交換できます。

イベント（予定）	付与ポイント
初回登録ポイント（新規登録でもれなく500ポイント付与）	500p
ウォーキングラリー（春・秋 年2回開催）	最大 2,700p
日々の記録（体重・体脂肪率・血圧・心拍・歩数・睡眠時間）1日1項目につき1p	最大 2,190p
ふれんどウォーク（歩数登録）・健康情報閲覧クイズ	最大 1,170p
健診結果改善チャレンジ（健康年齢やBMIの結果でポイント付与）	最大 400p
eラーニング受講&アンケート（年2回）	最大 200p
医療費通知閲覧（閲覧した月にポイント付与）	最大 120p
合計	最大 7,280p

ご登録方法

登録で500
ポイント!

新規に当健康保険組合に加入された方へのご案内は、加入後約2～3ヶ月を目途にお届けします。
利用に必要な本人確認コード等を記載した「Pep Up(ペップアップ)登録のご案内」がご自宅宛に郵送されます。

ご案内の内容をご確認のうえ、ご登録ください。(登録は数分で完了します!)

(※Pep Upに登録できる方はセイコー健康保険組合に加入している被保険者です。)

⇒「本人確認コード」が不明の方は、下記までお問い合わせください。

セイコー健康保険組合 TEL:03-3564-5480(代表)

Pep Up 新規登録方法

以下のURLもしくはQRコードよりご登録ください。

https://pepup.life/users/sign_up



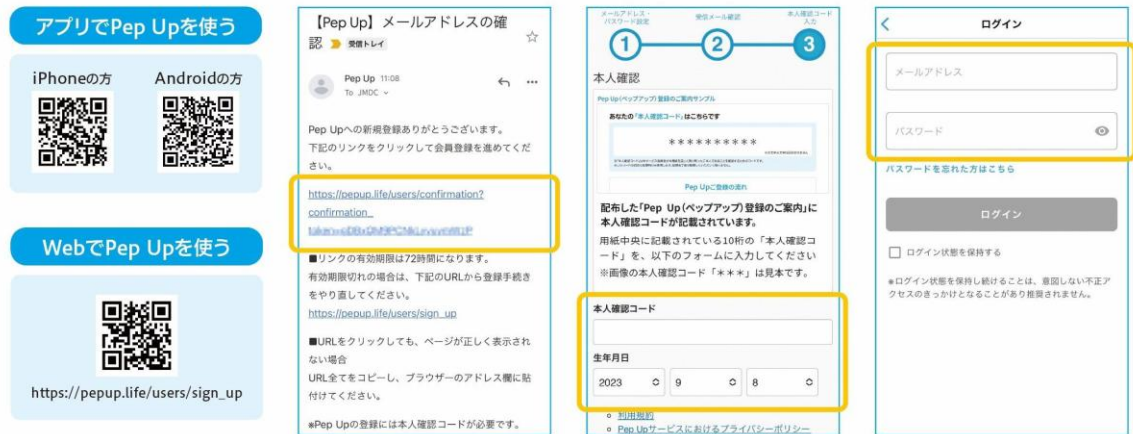
Pep Upご登録の流れ

以下のいずれかでPep Upにアクセスし、「メールアドレス」と「パスワード」を登録してください。

登録したアドレスに送られたメールに記載の確認URLにアクセスしてください。

アクセスしたページ内の下部にある「本人確認コード」と「生年月日」のフォームを入力し登録を進めてください。

登録完了ですぐにご利用いただけます。最初に登録した「メールアドレス」と「パスワード」でログインしてください。



アプリでPep Upを使う

iPhoneの方 Androidの方

WebでPep Upを使う

https://pepup.life/users/sign_up

【Pep Up】メールアドレスの確認

Pep Up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://pepup.life/users/confirmation?confirmation_code=XXXXXXXXXX

■リンクの有効期限は72時間になります。有効期限切れの場合は、下記のURLから登録手続きをやり直してください。

https://pepup.life/users/sign_up

■URLをクリックしても、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。

※Pep Upの登録には本人確認コードが必要です。

本人確認

配布した「Pep Up(ペップアップ)登録のご案内」に本人確認コードが記載されています。用紙中央に記載されている10桁の「本人確認コード」を、以下のフォームに入力してください。※画像の本人確認コード「*****」は見本です。

本人確認コード

生年月日

2023 9 8

ログイン

メールアドレス

パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

ログイン状態を保持する

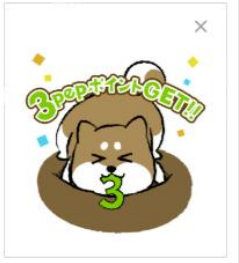
※ログイン状態を保持し続けることは、最悪しない不正アクセスのきっかけとなることがあり懸念されます。

Pep Up できること

1日最大
3ポイント!

ふれんどウォーク

前日分の歩数ポイントの獲得は、翌日まで可能です。毎日開いて、ポイントをゲットしましょう！
1日 5,000 歩以上でしゃべりぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。
5,000 歩で 1 ポイント、8,000 歩で 2 ポイント、10,000 歩で 3 ポイント獲得できます！



健保からのお知らせ もっとみる >

日々の記録

日々の記録で、ポイントが貯まります。
体重、体脂肪率、血圧、心拍、歩数、睡眠の 6 項目について、
1 項目につき 1 ポイント、1 日最大 6 ポイント獲得できます。

1日最大
6ポイント!



アプリ画面

PC画面



↑
「日々の記録」

メディカル【健康状態（健康年齢・健康診断結果） / 医療費 / お薬手帳】

最新のものだけでなく過去の分まで見ることができます。

健康年齢・健康診断結果

「メディカル」(画面下方のアイコン) 押下 → 「健康状態」(画面上方のタブ) 押下 → ・健康年齢 ・健康診断結果



「健康状態」

「メディカル」

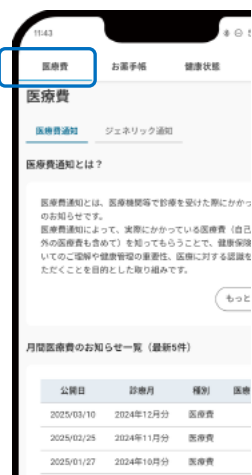


閲覧月ごと
10ポイント!

医療費

毎月閲覧ごとにポイントがもらえます
(医療費がかかっていない方にも付与されます。)

メディカル→医療費のタブをクリック



お薬手帳

処方された日時や薬局、
薬の内容などが確認できます。

メディカル→お薬手帳のタブをクリック



ウォーキングラリー

2026年度は春・秋に開催します！
開催前に詳細をご案内いたします。

年間最大
2,700ポイント！



* 2026年春は「ボブのハイキングコース」を開催します*



健診結果改善チャレンジ

受診期限(10月末)までに健診を受けた方には、
改善度に応じてポイントが自動付与されます。
(受診から約2〜3ヶ月後)

最大400
ポイント！

ホーム(アプリはホーム下方)の「健診結果改善チャレンジ」の中のバナーをクリック。



<ポイント付与設定項目およびポイント内訳>

設定項目	前年度判定	今年度判定	付与ポイント
健康年齢	—	実年齢との差 -0.1歳〜-3歳以上	-0.1歳で10ポイント (※上限300ポイント)
肥満度 (BMI)	データなし	A	100ポイント
	A	A	100ポイント
	C	A	100ポイント

※ BMI判定 A: 基準値内 (18.5 ~ 24.9) C: 基準値以外 [BMIにB判定はなし]

Pep ポイント交換商品

獲得したポイントは各種電子マネーの他にも様々な商品と交換ができます。

[ポイント交換商品一覧](#)

Pep Up に関するお問い合わせ

■ Pep Up よくある質問 → [こちらをご覧ください。](#)

■ Pep Up サポート窓口

WEB お問い合わせフォーム → <https://pepup.life/inquiry>

※個人情報の取扱い等については Pep Up の[プライバシーポリシー](#)をご確認ください。

■ 本人確認コードが不明の場合の問い合わせ先

セイコー健康保険組合 TEL:03-3564-5480(代表)

ふれんどウォーク

Pepポイントチャンス

ウォーキングをしばいぬキャラと頑張るの、けっこう楽しい～！

毎日をゲーム感覚で楽しめる方が、歩く習慣って長続きしやすいもの。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！

しばいぬとワパトラ
しばいぬの新しい友はしばいぬちゃん。毎日の散歩や食事はずっと一緒。しばいぬの成長や健康状態は、大目撃し一緒に見て。デジタルの友はそばに。でもしばいぬちゃんも健康なままウォーキング。ワパトラは、しばいぬを応援して歩いてくれる。そばにいてくれて、楽しく歩ける。そばにいてくれること、いいね！

ごほうびをせりほりする
今日の歩数 1,940歩
昨日の歩数 11,231歩

がんばってスコップをまよう！
スコップがたまるよ！

歩数に合わせて応援やアドバイスコメントしてくれて、楽しく歩ける～

日々の記録

Pepポイントチャンス

記録することで気づく。気づくことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。

毎日測っていると、体調悪いときは、数値が悪いのが分かった！

計測だけでなく、行動を記録するの体調の気づきになるっすね！

日々の記録
4月21日
歩数 1942
1.6 km
平均 800歩
カロリー 1726 kcal
消費カロリー 1630
ウォーキング

やることリスト
体重 75.8
体脂肪率 16.8
血圧 107

健康年齢

自分のカラダ、実年齢と同じ？ それとも...？

健康診断の結果をもとに、「健康年齢」で今の体の状態をチェックできるよ！実年齢より若い数値が出ると、なんだかちよっと嬉しいかなよね！

健康年齢とは
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。

自分の体が実際の年齢と比較されるってわかりやすいっす。やってみてみたい！

項目ごとにアドバイスやグラフが出るのはわかりやすくって、イメージできるね。

健康診断結果を見る
あなたの健康年齢
53.0歳
実年齢 3.0歳
+健康年齢が実年齢より高いです

健康診断結果をみる
健康年齢の推移
健康年齢の推移
健康年齢の推移

健診結果

健診結果がいつでもすぐに見られるって、すごく便利じゃん！

健康診断結果って項目の意味分かりにくいよね。Pep Upはそれぞれの項目の理解をサポートしてくれるよ！いつでもすぐに確認できるようにしておこう！

過去3年と比較できたり、数値評価もわかりやすい！なによりいつもすぐ見れるのはペンリ！

更に細かくグラフ比較もできるって、さすがデジタル便利！

健康診断
2024-09-17
BUN 21.5 A
身長 186.5 B
体重 74.7 B
尿酸 79.0 A
血圧 129/78
HbA1c 5.5
空腹時血糖 97
尿酸 11
尿酸中性脂肪 260

健診結果改善チャレンジ

Pepポイント
チャンス

健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

健診の結果で気になる数値があってもつい後回しにしがち。このチャレンジは自分の改善点を自分のペースで一年掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

2024年度健診結果改善チャレンジ

総獲得ポイント **430pt**

目標年次 **53.0** 改善率(前年) **-3.0**

検査項目	前年	今年
BUN	21.5	21.5
尿酸値(mmg/dl)	127	128
医師負担(mmg)	78	78
HDLコレステロール(mg/dl)	45	40
LDLコレステロール(mg/dl)	191	122

健診の結果が前年と比較して改善されたらポイントもらえるってすごくないですか？

カンタンだから、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！

eラーニング

Pepポイント
チャンス

eラーニングでしっかりと学びと、意外と興味が湧いてくる！

基礎知識から対策・予防・実践方法までひとつのテーマでじっくり学べるのが健康記事とは違うところ。深く知れば興味が湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

01 【女性の健康】 vol.1 女性の体の変化を理解しよう

女性のホルモンの変化で健康リスクも変化

ライフステージごとのホルモンの分泌量が劇的に変化

受けてみるとすごく興味が湧いて楽しく学べた！

知識が身についたかを確認するテストもあってちゃんと身につくみたい！

医療費通知

Pepポイント
チャンス

医療費をちゃんと知って大事。まとめてくれてありがと～！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方情報をひとつにまとめて見られるのはとっても便利。さらに国税電子申告(e-Tax)用データのダウンロードもできるから思った以上に使える機能なんです！

医療費通知

医療費通知とは？

医療費通知とは、医療機関等で診療を受けた際にかけた医療費のお知らせです。医療費通知によって、実際にかかっている医療費(自己負担以外)の医療費も合わせて、まとめてお知らせすることで、健康増進税についての正確な健康増進税の算定、医療に対する認識を深めていただくことを目的とした取り組みです。

公開日	診療月	種別	医療費
2025/03/10	2024年12月分	医療費	
2025/02/28	2024年11月分	医療費	
2025/01/27	2024年10月分	医療費	
2024/12/28	2024年09月分	医療費	
2024/11/28	2024年08月分	医療費	

使った医療費が手元で見れるし、扶養家族の治療情報も確認できるから便利っす！

風邪はもちろん最近ではアレルギーや予防接種で医療機関使うことが多くなってるので管理は必要だね！

お薬手帳

「お薬」のこと、ちゃんと記録に残しておきたかったんだよね。

病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。

お薬手帳

レバミピド錠100mg「Me」
1錠/日

ロソプロフェナトリウム錠60mg「クニヒロ」
1錠/日

トラネキサム酸錠500mg「YD」
3錠/日
1日3回後食後 7日分

ツムラ桂枝湯エキス顆粒(医療用)
7.5g/日
1日3回後食後 7日分

シタロキサシン錠50mg「サワイ」
2錠/日
1日2回後食後 7日分

Pep Upでもお薬記録できるんだね！これってすごく便利っす！

QRコードでも取り込めるし、自動でも登録されるよ～

ジェネリックへの切替の参考にもなるね！