

健康情報ポータルサイト (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！
- ★2026 年 3 月 31 日までに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 年度からはバージョンアップを行い、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、ぜひご利用ください。

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 5,000p 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
ふれんどウォーク（歩数登録）・健康記事の閲覧	最大 800 p
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 1 p	最大 1,440p
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 600p
定期健診または人間ドックの受診（10 月末迄に受診された方にポイント付与）	300p
医療費通知閲覧（閲覧した月にポイント付与）※11 月から閲覧開始予定	最大 50p
ウォーキングラリー（秋）	最大 2,000p
合 計	最大 5,690p

※すでに ID 登録がお済みの方には、登録ポイントが自動付与されています。

ご登録方法

登録で500
ポイント！

まだ「Pep Up」の登録をされていない方には、利用に必要な本人確認用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8月に郵送されています。(2025年6月13日時点のデータに基づいて送付)
6月14日以降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3～4か月を目途にお届けします。

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。)

⇒「本人確認用コード」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用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

登録したメールアドレスに送られたメールに記載の確認用URLにアクセスしてください。

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

1 2 3

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

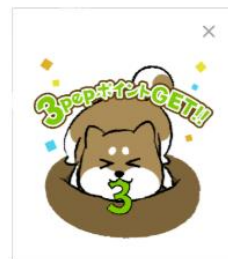
※ログイン状態を保持し続けることは、意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。

Pep Up でできること

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 歩以上でしばい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！



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



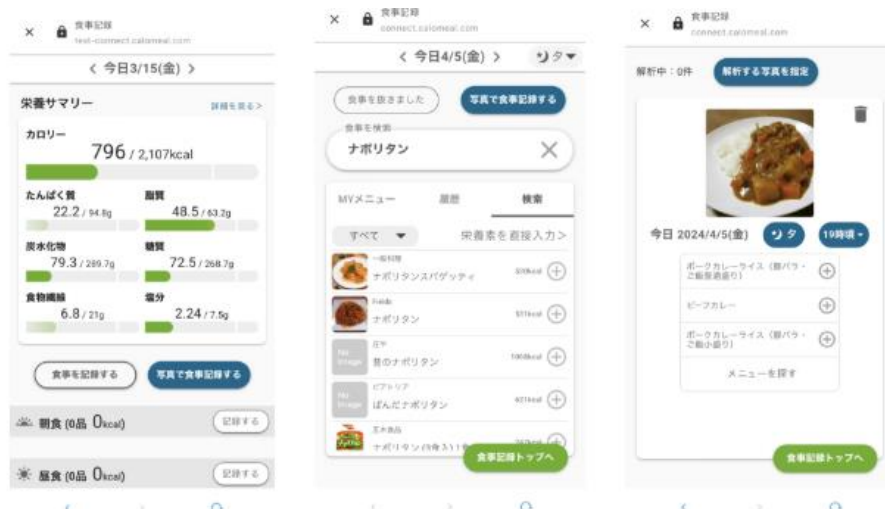
「日々の記録」

PC 画面



食事記録

日々の記録の一項目で、写真を撮って送るなど、簡単に記録ができ、カロリーやバランスまでわかります。



健診結果チャレンジ

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。

最大 600
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」のバナーをクリック。

[2025 年度健診結果改善チャレンジ - Pep Up\(ペップアップ\)](#)



<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～-5歳以上	-0.1歳で10ポイント (※上限500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]

健康年齢・健診結果の閲覧

健診を受けただけで、もれなく 300 ポイントがもらえます！
(受診期限の 10 月末までに受けた方)
健康年齢・健診結果は、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。

もれなく 300
ポイント！



「健康状態」

「メディカル」(画面下方のアイコン)を押す
→「健康状態」(画面上方のタブ)を押す
→・健康年齢・健診結果 が表示されます。



「メディカル」

健康記事

1 記事評価につき
1 ポイント！

あなたの健康状態に合わせた記事が配信されます。
手軽にすきま時間で読むことができます。
健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。



その他

閲覧月ごと
10 ポイント！

「メディカル」のタブを押す
→・医療費通知(11 月より閲覧開始予定)
毎月閲覧ごとにポイントがもらえます
(医療費通知がない方にも付与されます。)
→・お薬手帳 など





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。

■ 本人確認コード紛失時の問い合わせ先

セイコー健康保険組合 TEL:03-3564-5480(代表)