

はじめに/Pep Upとは

## Pep Upの機能紹介

Pep Upを活用した健康経営

Pepポイントの活用

# 画面イメージ (PC版)

The screenshot displays the PepUp PC interface. At the top left is the PepUp logo, and at the top right is a notification bell with '39' and a 'ログアウト' (Logout) button. The main content area is divided into several sections:

- User Profile:** Shows the user's name 'ベプ子' (Pepko) and age '健康年齢 : 52.8歳'.
- Health Status:** A section titled 'あなたの現在の健康状態' (Your current health status) with a '詳細' (Details) button.
- Points:** A section titled 'あなたのPepポイント' (Your Pep points) showing '1,704 pt' and a 'ポイントを交換する' (Exchange points) button.
- Navigation Menu:** A vertical list of icons and text: ホーム (Home), わたしの健康状態 (My health status), 健康診断 (Health check), 医療費 (Medical expenses), 健康記事 (Health articles), 日々の記録 (Daily records), ワクチン接種記録 (Vaccination records), お薬手帳 (Medicine book), キャンペーン一覧 (Campaign list), PepUpリサーチ (PepUp research), レンビ検索 (Lambi search), Pepポイント (Pep points), 特典 (Benefits), お役立ちリンク集 (Useful link collection), 設定 (Settings), Pep Upの紹介 (Introduction to Pep Up), よくある質問 (FAQ).
- Important Notices:** A section titled '重要なお知らせ' (Important notices) with three items: '【お詫び】補助金申請機能の復旧について(2024/12/20)', '【お詫び】補助金申請機能の不具合について(2024/12/20)', and '2024年8月 医療費のお知らせ'.
- Insurance Notices:** A section titled '健保からのお知らせ' (Notice from insurance) with four cards: '体重測定チャレンジ' (Weight measurement challenge), 'ご家族向け 春季巡回健診(無料)のご案内' (Spring home visits (free)), '家庭用常備薬 2024年度下期引換のお知らせ' (Home medicine 2024 second half exchange), and 'お役立ちリンク集' (Useful link collection).
- Recommended Health Articles:** A section titled 'おすすめの健康記事' (Recommended health articles) with two articles: '医療保険制度 5年前までさかのぼって申請可能！医療費控除の仕組みと計算方法' (Medical insurance system) and '生活習慣病 動脈硬化が引き起こす血管障害とは？生活習慣病の合併症' (Lifestyle diseases).

# ピックアップ：わたしの健康状態

健康診断で測定される12項目の健診データと性別・実年齢をもとに「健康年齢（JMDC独自の指標）」を算出して表示します。



## あなたの健康年齢 / 健康年齢推移

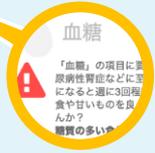
健診の基準に対しての評価だけでなく、同世代平均や同年代のなかでのポジションを表示することで、自分の健康状態をより深く理解します。



## 健康診断結果

難しい健診値も、健康状態を表すシンプルなアイコンを

用いることで直感的に理解しやすいデザインになっています。



## 健康診断結果 解説

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を表示します。



## 過去の検査結果推移

健診結果の推移をグラフで確認できます。健診値が正常な人でも健診値の推移を確認することで健診値の悪化を気付くことができます。

# 参考：健康年齢（JMDC独自の指標）とは

医療ビッグデータを利用した、個人の健康度をあらわすJMDCオリジナルの指標です。

**健康診断結果**

男性  
実年齢 **54** 歳

BMI	24.2
HbA1c*1	5.5 %
収縮期血圧	125 mmHg
拡張期血圧	80 mmHg
中性脂肪	116 mg/dL
HDLコレステロール	56 mg/dL
LDLコレステロール	122 mg/dL
AST (GOT)	28 U/L
ALT (GPT)	31 U/L
γ-GT (γ-GTP)	48 U/L
血清クレアチニン	1.2 mg/dl
尿蛋白	—



360万人超の医療データ\*2から  
開発された統計モデルで

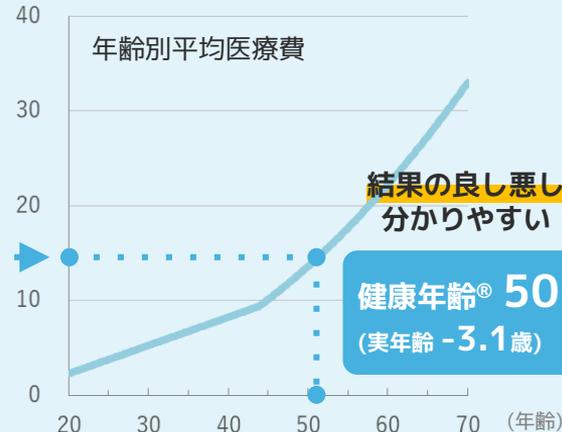
翌年の  
医療費を予測

**14.4** 万円

何歳相当の医療費が  
年齢に換算

カラダの年齢  
**健康年齢**  
KENKO NENREI

年間医療費  
(万円)



\*1 空腹時血糖で代替可能

\*2 株式会社JMDCが保有する匿名加工処理が施されたレセプトデータ・健診データ健康年齢は株式会社JMDCの登録商標です。

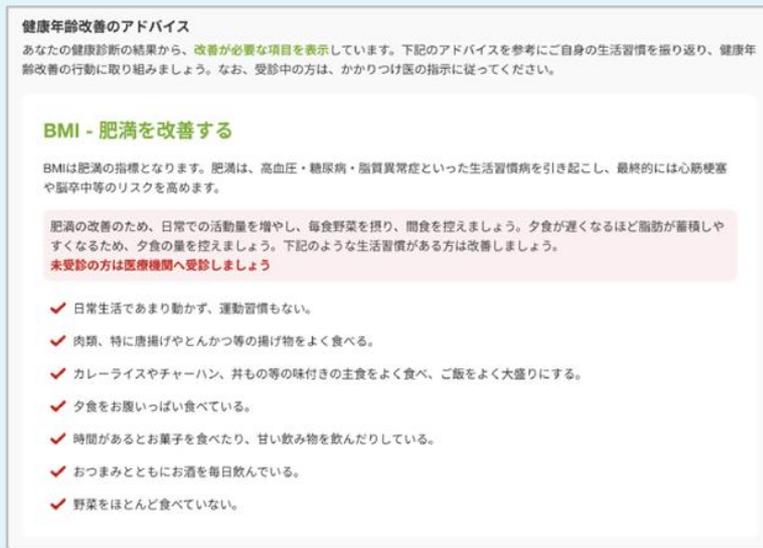
# ピックアップ：わたしの健康状態

自身の健康状態への気づきをさらに高めていただけるよう、入院リスク、医療費シミュレーション、健康年齢改善のためのアドバイスを表示しています。



## 入院リスク

当社が保有する疾病予測モデルを活用し、生活習慣病に関する入院リスクを同性・同年齢平均と比較して表示します。

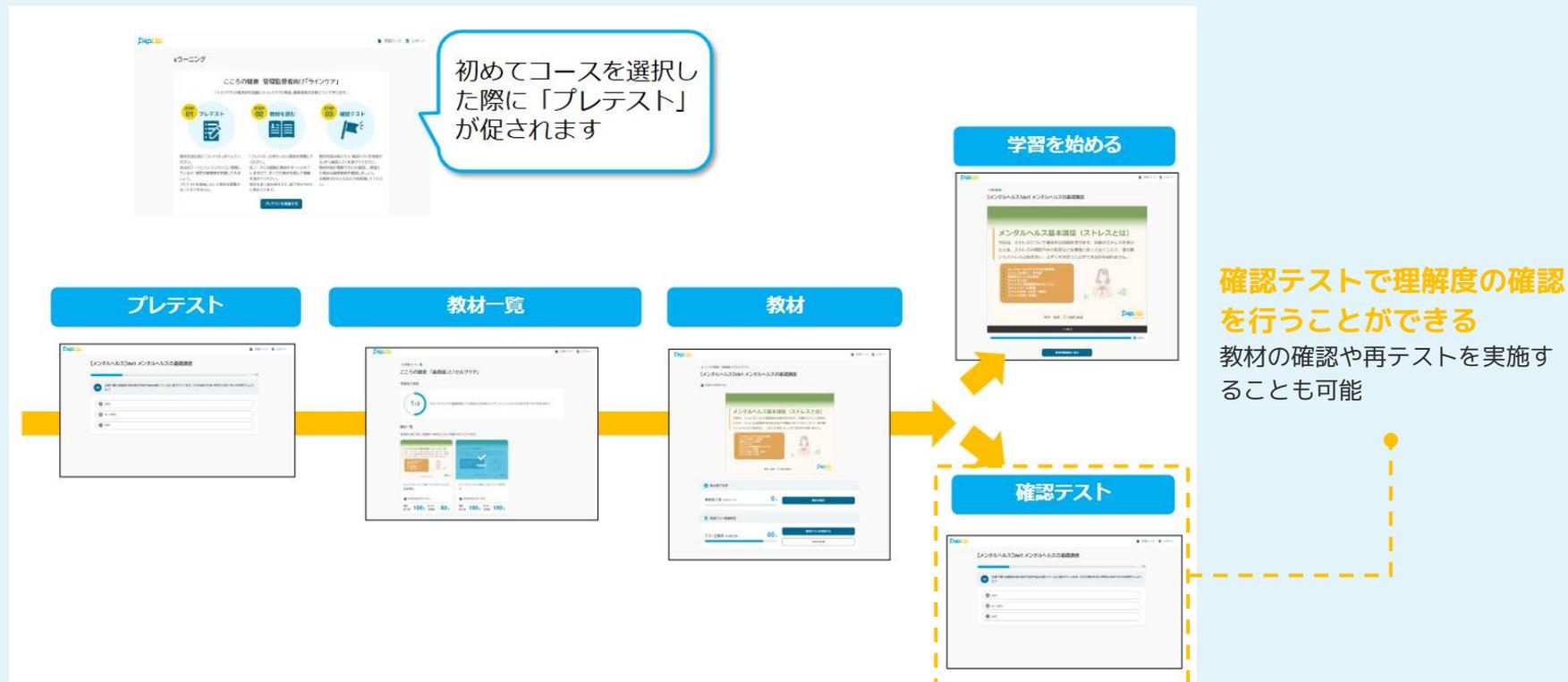


## 健康年齢改善のアドバイス

健康年齢の引き下げにインパクトを与える項目を記載し、かつその項目を改善するためのアドバイスを表示します。

# ピックアップ：Pep Up eラーニング

1つ10分程度の短い構成にテーマが分割されており、Pep Up上でeラーニングが受講できるので追加のアカウント登録は不要になります。



# ピックアップ：日々の記録・やることリスト・食事記録

歩数、体重、睡眠時間、血圧などのバイタルデータを「日々の記録」として毎日簡単に記録することができます。また、改善したい生活習慣を「やることリスト」としてタスク表示させることが可能です。さらに、Pep Upアプリでは「カロミルWebView」を通じて食事の記録が行えます。

## 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\*  
(\*はユーザーが目標値設定可能)
- Fitbit、Garmin、オムロンヘルスケアはPep Upと直接連携可能
- Google Fit、AppleヘルスケアはPep Upアプリを通じて連携が可能

## 日々の記録 やること

- 行動記録をチェックリスト形式で記録
- 行動記録できる項目は食 / 運動 / 飲酒 / 喫煙 / 睡眠 / 歯磨きといった生活習慣で分類され、100項目を超えるラインナップをご用意

## 食事記録



※食事記録はPep Upアプリのみの提供となります



# ピックアップ：ふれんどウォーク

ふれんどの「しばいぬ」が、その日の歩数に合わせてごほうび（Pepポイント）を「ほりほり」します。  
楽しく、自分のペースで毎日取り組むことが出来るJMDC主催型のウォーキングラリーがふれんどウォークです。

## ふれんど

あなたのふれんどが、かわいく動きながら応援してくれます。  
他愛もない雑談や、歩数に応じた応援メッセージをお話してくれます。

## ごほうび

前日の歩数に応じて、  
ごほうび（Pepポイント）を獲得できます。  
5,000～7,999歩：1pt  
8,000～9,999歩：2pt  
10,000歩以上：3pt  
※付与ポイントはJMDC原資です  
※ごほうびを獲得した後に前日分の歩数が増えた場合、  
差分のポイントも獲得できます



## 今日の進捗

今日の歩数や、マイルストーンに対する進捗を視覚的に確認できます。



# ピックアップ：健康記事配信

様々なカテゴリの記事が用意されており、絞り込み機能を用いることで、読みたい記事を探す事が可能です。また、気に入った記事やあとから読み返したい記事も、お気に入り一覧のページから手軽にアクセスできます。



## おすすめ記事（4件表示）

「あなたの現在の健康状態」に「正常（A）」以外の項目があった場合、その項目に関連する記事の最新4件を表示します

## ※記事例

- Pep Up大喜利
- 働く女性の相談室
- よくわかる検査値事典
- 季節のヘルスケア
- 健康豆知識
- Pep Upリサーチ結果
- 特定保健指導の世界
- 毎日ペップ体操
- トレンドウォッチ
- 知っててよかった！応急手当
- 30才から考える男の健康

ほか

