

健康ポータルサイト

pepUp.

ガイドブック

2022年7月発行

2023年9月更新

I H I グループ健康保険組合

目次

1. Pep Upについて

- ・ 利用対象者
- ・ ログイン方法
- ・ 新規登録方法
- ・ 本人確認用コードの再発行

2. 主な機能の紹介

- ・ 健診結果, 健康年齢の閲覧
- ・ 健康記事の閲覧
- ・ ワクチン接種記録
- ・ 日々の記録
- ・ 医療費のお知らせ

3. その他

- ・ 注意事項
- ・ お問い合わせについて

1. Pep Upについて

Pep Up（ペップアップ）は利用者の「健康年齢」を維持・改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康状態を見える化し、利用者の健康活動をサポートします。

★利用対象者

I H I 健保の保険証を持っている「従業員」のみ（任継者，パート従業員含む）

※家族やI H I 健保に加入していない派遣社員は利用対象ではありません。

資格喪失後も3カ月間は利用可能です。

★利用開始時期

2019年10月～



★新規登録方法

Pep Upへの新規登録は

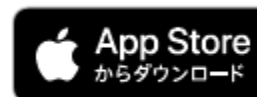
おすすめ！！

①ブラウザ ②アプリ

から登録が可能です。

<アプリのご利用をお勧めします>

- アプリでは、**毎回のログイン情報入力が不要**です
※定期的なログインが必要
- ブラウザを利用中の方も、インストール後にアプリを利用できます

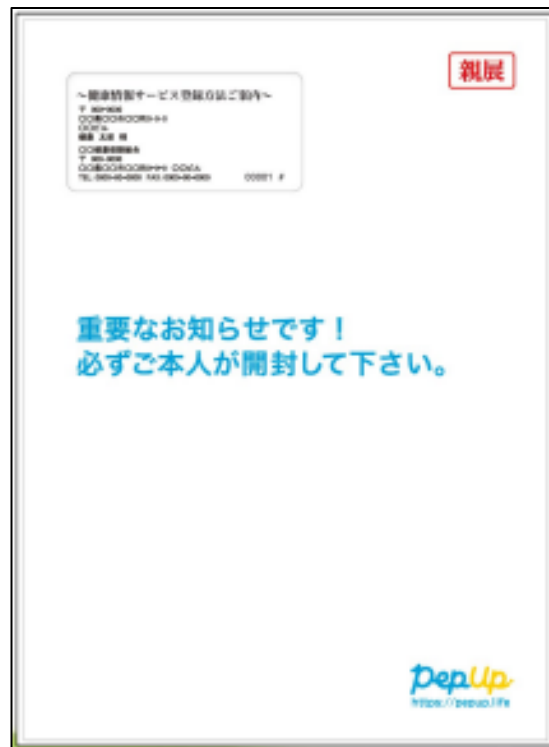


iPhoneをご使用の方は「App Store」
Androidをご使用の方は「Google Play」から「Pep Up」を検索
もしくは、QRコードからインストール

① 新規登録案内の配付

- ・ 新しく入社した方に、年に4回、ご自宅宛に発送しています。
- ・ 新規登録に必要な「本人確認用コード」が記載されています。
紛失した場合は、「本人確認用コード再発行」で手続きしてください。

封筒 (A4)



ユーザー登録情報用紙



②新規登録画面アクセス

- 案内に同封されている用紙に記載されたURL（QRコード）または、アプリから新規登録画面にアクセスします
- PCからでもスマートフォンからでもアクセス可能です

ユーザー登録情報用紙



ブラウザ版

新規登録画面



新規登録はコチラ (ブラウザ版)



https://pepup.life/users/sign_up

ブラウザ版で登録した後も
アプリの利用は可能です！！

③ メールアドレス・パスワード登録

- ・ 新規登録画面で任意のメールアドレスとパスワードを入力します
- ・ 確認用のメールが届くので、本文中のURLをクリックします

新規登録画面

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

パスワード (必須)

確認用パスワード入力 (必須)

送信

「@pepup.life」からのメールが受信できるように、ドメイン指定受信可否設定をご確認いただく必要があります

アドレスの確認



④ 本人確認用コード入力

- メール内のURLをクリックすると本人確認画面となります。
そこで、「本人確認用コード」及び「生年月日」を入力します

本人確認画面

本人確認画面

本人確認用コード (必須)

生年月日 (必須)

②生年月日を入力する

ユーザー登録情報用紙

①登録情報用紙に記載されている本人確認用コードを入力する

ご不明な方は再発行を依頼してください

★ログイン方法（登録済みの方）

ログイン画面

Eメールアドレス:
登録したEメールアドレス

パスワード:
8文字以上のパスワード
パスワードをお忘れの場合

ログイン

ログイン状態を保持する

※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください

[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

※ブラウザ版

ブラウザ版ご利用の方はコチラ

https://pepup.life/users/sign_in



または、アプリからログイン



- 過去に一度でもログインしたことがある方は、初回登録用の「本人確認用コード」は不要です。
- ログインについてご不明点がある場合は、以下URLから「よくある質問」をご確認ください。

URL : <https://support.pepup.life/hc/ja>

★本人確認用コードの再発行

初めてPep Upをご登録する方で、「本人確認用コード」を紛失した場合は、健保HPから再発行についてご確認のうえ、再発行依頼書を健保組合にお送りください。

健保HP（Pep Upページ）

■「本人確認用コード」を紛失した場合

「本人確認用コード」を紛失した場合は、本人確認用コード再発行申請書を健保組合にお送りください。

-  再発行申請書
-  エクセル版
-  記入例

[再発行依頼の流れはこちら](#)

ご注意ください

- メールで依頼の場合、代理人からの再発行依頼は受け付けておりません。
依頼者本人のメールアドレスから送信してください。
- 会社のアドレスのみ受付可能です。（自宅PC、携帯アドレスは不可）
- アクセス制限は必ず解除してください。
- 紙での依頼は、再発行までに時間を要しますので、会社のアドレスがある方は、メール依頼をご利用ください。

健保HPはこちら



<https://www.ihikenpo.or.jp/member/health/health06.html>

2. 主な機能のご紹介

★ 健診結果・健康年齢の閲覧



- ・ 生活習慣に特化した健診結果を見ることができます。
※健診結果の閲覧は、受診してからおおむね3か月かかります。
- ・ 健康年齢は、総合的な健康状態を年齢で表したものです。健診結果から統計的に判定しており、若ければ若いほど良い健康状態になります。

【算出に必要な健診項目】

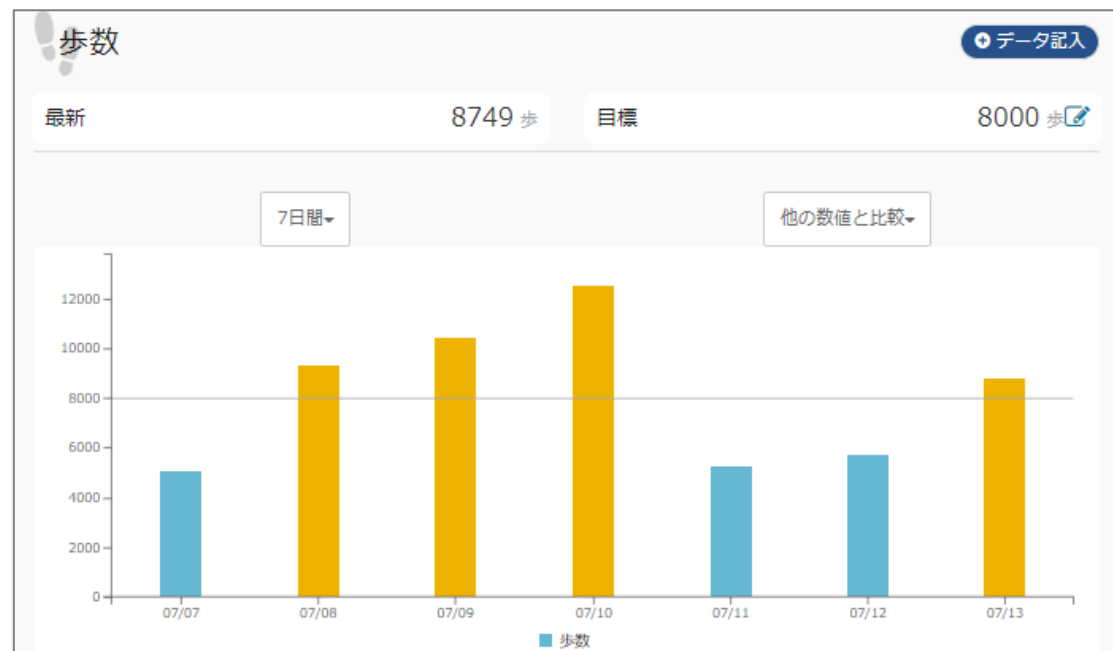
BMI, 収縮期血圧, 拡張期血圧, 中性脂肪, HDLコレステロール, LDLコレステロール, AST, ALT, γ -GT, 血糖 (HbA1cあるいは空腹時血糖), 血清クレアチニン, 尿たんぱく

★日々の記録

毎日の歩数や、やることリストを登録ができ
健康管理に役立ちます。



ヘルスケアアプリ等との連携も可能です。
連携方法は、健保HPをご確認ください。



※ブラウザ版

★健康記事の閲覧

健康に関する豆知識やおすすめレシピ、
疾病関連ニュースなど健康状態に合わせた
お得な情報が掲載されます。

Pepポイントがもらえるものもあるので、
記事を読んでポイントをゲットしましょう。

健康記事 [お気に入り一覧へ](#)

[すべて](#) [ライフスタイル](#) [食生活](#) [病気と医療](#) [運動](#) [バラエティ](#)

すべての記事一覧

病気を知る

【正しく知って防ごう熱中症】vol1. 熱中症にはいつ頃から注意すべき？ 順化とは？

👍 3557 📌 2ポイント [お気に入りに追加](#)

Pepポイント

Pepポイントでみんなが選んだ商品ランキング カテゴリ別トップ5！
(2022年6月)

👍 60649 📌 1ポイント [お気に入りに追加](#)

睡眠・こころの健康

気分が落ち込んでいる？

👍 61358 📌 1ポイント [お気に入りに追加](#)

※ブラウザ版

健康記事を読んで
Pepポイントをゲット！！

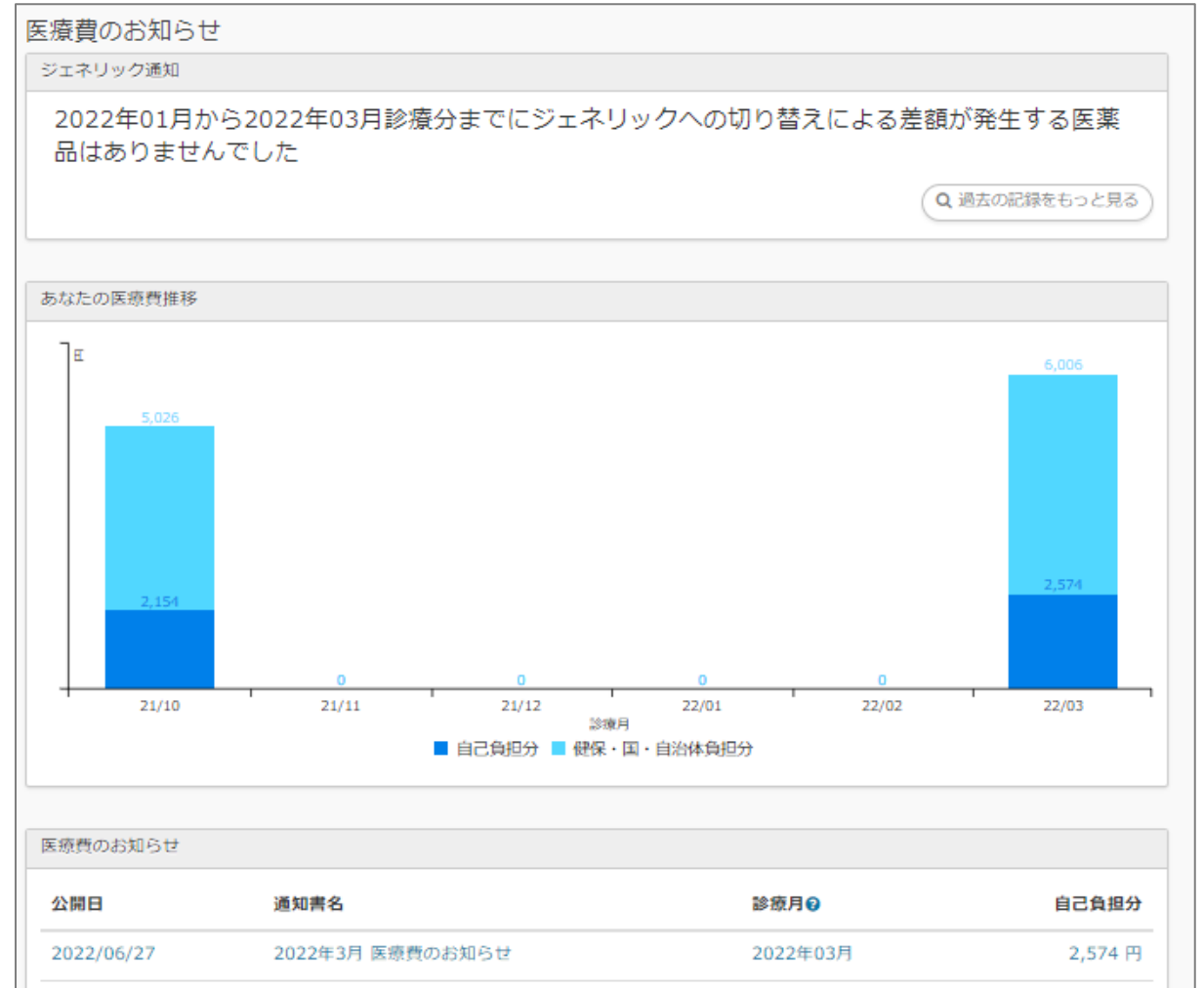
★医療費のお知らせ

月々にかかった医療費をご確認できます。
(ご家族分も確認できます。)

※Pep Upへは受診から3～4か月後に
反映されます。

※医療費のお知らせが紙で必要な場合は、
証明書交付申請書（健保HPより入手可能）で
申請してください。

<https://www.ihikenpo.or.jp>



※ブラウザ版

★ワクチン接種記録

接種したワクチン情報を記録できます。

- ◆ 記録した接種情報をWebやスマートフォンでいつでも確認することができます。（Apple Walletにも登録可能）
- ◆ 接種予定日をメールでリマインドすることで接種忘れを防止します。
- ◆ 接種したワクチンの解説や、ワクチン接種に関する情報をお届けするので、新型コロナウイルスやワクチンについての知識を深めることができます。
- ◆ 家族の接種情報を管理することができます。

※ブラウザ版

3. その他

★注意事項

- I H I 防事部等，一部の事業所・部署では会社 P C からのアクセスができません。アクセス不可の事業所の場合は，個人のスマホや自宅 P C からご利用ください。
- 一度でも Pep Up にご登録された方は，利用機器が変わっても同じメールアドレス，パスワードでログインが可能です。
- I H I から関係会社に移籍した，退職して任意継続被保険者になった場合は，移籍・退職前の I D ， P W がそのまま使えますので，新たに登録する必要はありません。

★お問い合わせについて

- Pep Up機能に関することは、サイト内のFAQをご確認ください

URL : <https://support.pepup.life/hc/ja>



- 初回登録がうまくいかない等、技術的な問題は、Pep Upお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

URL : <https://pepup.life/inquiry>



- その他のお問い合わせは、「Pep Upお問い合わせ窓口」までご連絡ください。

アドレス : kenpo-pepup@ihi-g.com