

健康ポータルサイト

pepUp.

ガイドブック

2022年7月発行

2025年3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
- ・ 補助金申請

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 健保に加入している従業員のみ（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ヶ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



あなたの「本人確認コード」はこちらです

Z9Y8X7W6V5

※「本人確認コード」は本サービス登録者が本用紙を正しく受け取ったことを確認するためのコードです。
※このコードは初回の登録時のみ使用します。登録完了後は変更していただけません。

Pep Upご登録の流れ



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でも
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



「@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

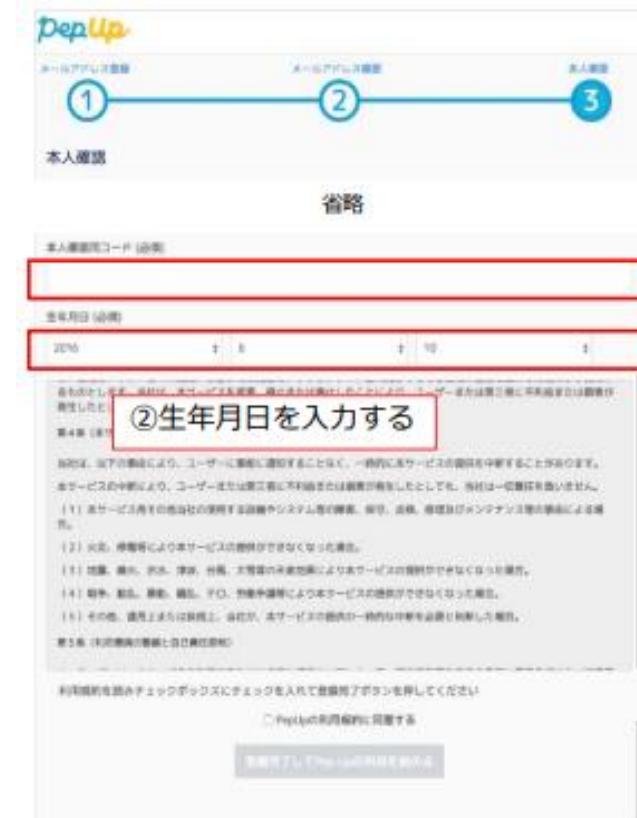
アドレスの確認



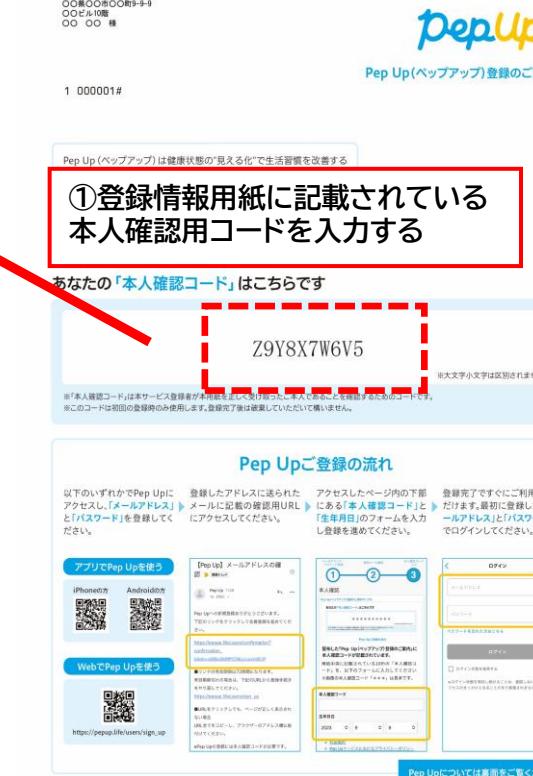
④本人確認用コード入力

- 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



ユーザー登録情報用紙



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

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>

※ブラウザ版

★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をご確認のうえ、再発行の申請をお願いいたします。

健保HP (Pep Upページ)

■「本人確認用コード」を紛失した場合

以下をクリックして、再発行の申請をしてください。

[本人確認用コードの再発行はこちら](#)

△ご確認ください

- 依頼人本人が再発行の申請をしてください。※代理人からは受け付けておりません。
- ご入力いただいた内容に間違いのないようご確認をお願いいたします。
- 再発行には1週間ほどかかる場合もございますので、イベント期間はお早めに申請してください。

健保HPはコチラ



<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。

日々の記録ダイアリー2019年05月

設定

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11

バイタル

体重 目標: 70.0kg 77.0 kg	体脂肪率 目標: 0.0% 30.0 %	血圧 目標: 135/85 mmHg 135/85 mmHg
歩数 目標: 14000歩 歩	睡眠時間 目標: 7.0時間 時間	心拍 目標: 76 拍/分 76 拍/分
スポーツクラブ 3 回		



※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

すべて ライフスタイル 食生活 病気と医療 運動 パラエティ

すべての記事一覧

正しく知って防ごう
熱中症

【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
とけ?

3557 P 2 ポイント

Pepポイント

Pepポイントでみんなが注目した商品ランキング カテゴリ別トップ5!
(2022年6月)

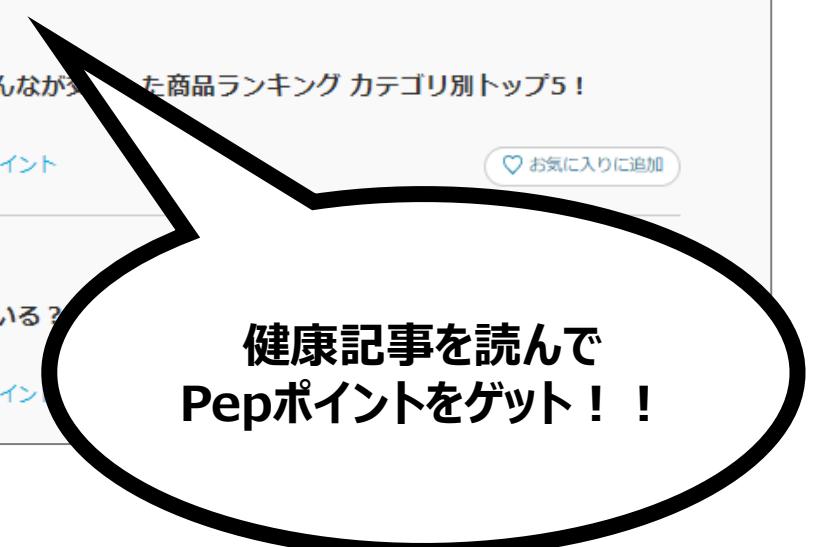
60649 P 1 ポイント

睡眠・こころの健康

気分が落ち込んでいる?

61358 P 1 ポイント

※ブラウザ版



健康記事を読んで
Pepポイントをゲット！！

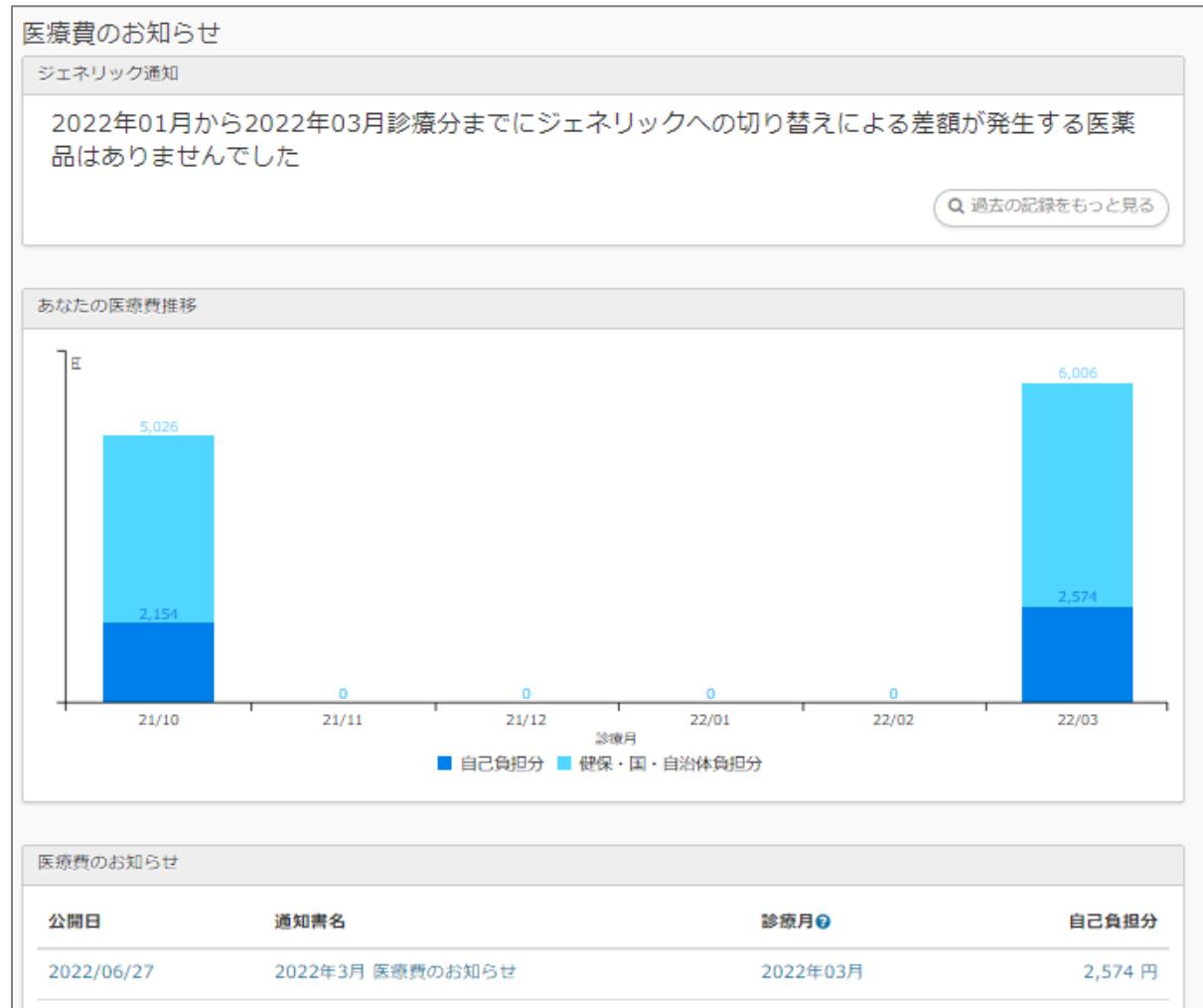
★医療費のお知らせ

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。

ワクチン接種記録

新型コロナウイルスワクチン

1回目

接種年月日: 2021/7/2

メーカー: モデルナ (Moderna)

このワクチンについて

接種場所

製造番号

登録写真を表示

スマホに登録

2回目

接種予定日: 2021/8/3

Googleカレンダーに登録

iCalendar形式で出力

接種情報を登録する

3回目

予定日を登録する

接種情報を登録する

※ブラウザ版

★補助金申請

人間ドック補助金申請・自治体がん検査等補助金申請ができます。

- ◆ 被保険者のPep Upアカウントから、ご家族の分まで申請できます。
- ◆ 詳しくは下記HPをご確認のうえ、申請をお願いします。

[人間ドック（検査費用の補助）](#) | [健康診断](#) | [IHIグループ健康保険組合](#)

[自治体がん検査等補助](#) | [健康診断](#) | [IHIグループ健康保険組合](#)



※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 PC 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PC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