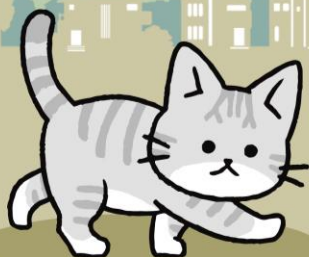


健康ポータルサイト

pepUp.

のご案内

 東京機器健康保険組合





もくじ

●	Pep Upってなに？.....	01
●	健康診断結果の確認.....	02
●	日々の行動・健康状態を記録.....	03
●	健康記事のお届け.....	04
●	健康イベントの開催.....	05
●	医療費通知の確認.....	06
●	ジェネリック医薬品差額通知・お薬手帳.....	07
●	健保からのお知らせを配信.....	08
●	貯めたポイントを商品に交換！.....	09



01

Pep Upってなに？

健康状態の“見える化”で生活習慣を改善！

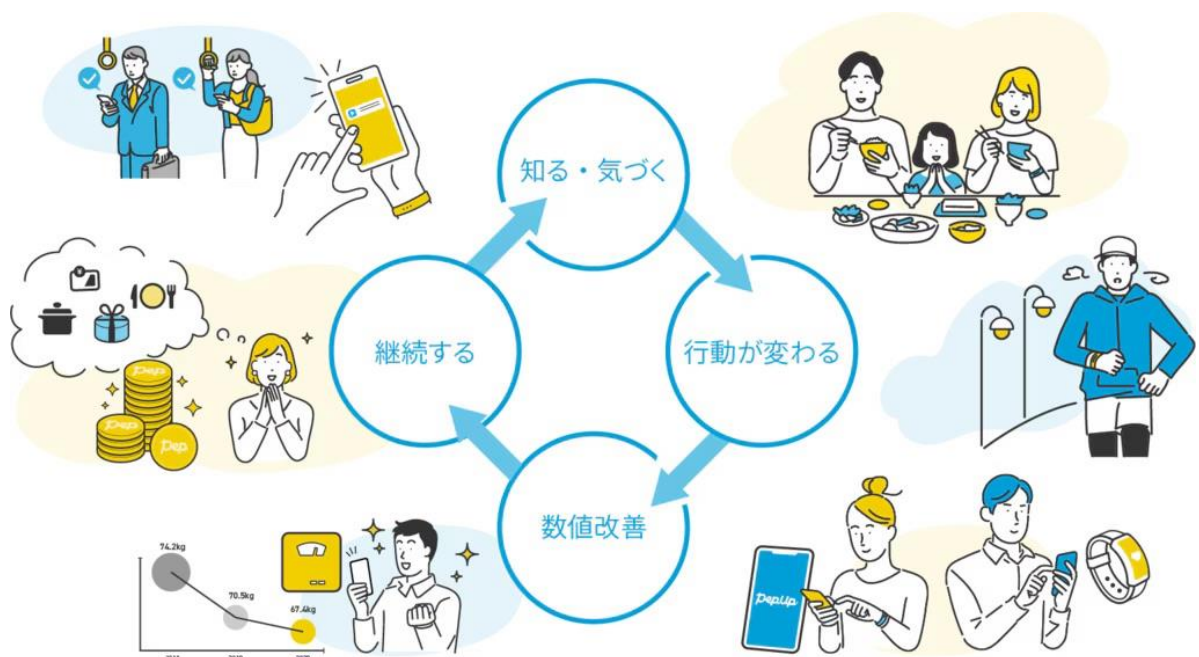
楽しみながら「健康知識が身につく」「生活習慣の見直し・改善をすることができる」きっかけを提供するサービスです。



万全のセキュリティ対策

委託業者(株式会社JMDC)は、ISMSやPマークを取得しており、24時間365日の監視体制など安全なサービスを提供。最高レベルのセキュリティシステムです。

加入者ひとりひとりが「健康になる」 行動変容サイクルを作ります！





健康診断結果の確認

健康診断の結果をいつでも確認することができます。
また、健康診断結果に基づいた健康状態・健康年齢から、ご自身の現在の状態を分かりやすく把握することができます。



あなたの健康年齢/健康年齢推移
同世代平均や同年代と比較することもできるため、自分の健康状態をより深く理解することができます。

健康診断結果
健康状態を示すシンプルなアイコンを使用し、直観的に理解しやすくなっています。

健康診断結果の解説
健診結果値のレベルに合わせて生活習慣に対するアドバイスが表示されます。

過去の検査結果推移
最大10回分の健診結果の推移をグラフで確認できるため、結果値の悪化に気付くことができます。

血糖 **生活習慣の見直しが必要です**

「血糖」の項目に要注意の数値があります。空腹時血糖とは、健康診断で採血した血液中の糖の量です。また、HbA1c値は採血時から過去1〜2か月の血糖値の変動を反映しています。血糖値が高い状態では血管が傷つき、修復が間に合わない状態が続くと、失明や四肢切断、糖尿病腎症などに至ることがあります。糖尿糖尿病症が進行し、人工透析が必要になると週に3回程度、血液透析に週に続ける必要があります。

炭水化物の過剰摂取、食物繊維不足、飲酒過多、運動不足のような生活習慣は、血糖上昇につながる場合があります。下記のようなことに気を付けてください。

- ・食事→大盛りや丼物のような炭水化物が多いメニューが食べないようにする、野菜料理を先に食べる、アルコールを飲みすぎない、間食は避けましょう。
- ・運動→階段を使ったり一駅歩くような日常的な運動を増やす。休日は軽く汗をかく程度の運動を。

HbA1c 空腹時血糖
過去の検査結果推移



あなたが5年以内に入院するリスク!?

同性・同年齢の平均と比較して以下の病気が原因で入院するリスクが10段階で表示されます。

- ◇糖尿病
- ◇心疾患
- ◇脳血管疾患
- ◇腎疾患
- ◇肝疾患

入院リスク

5年間にあなたが入院する可能性は同性・同年齢の平均と比較して **1.0倍**です。

同性・同年齢の平均と比較し、以下の病気が原因で入院するリスクを10段階で表示しています。

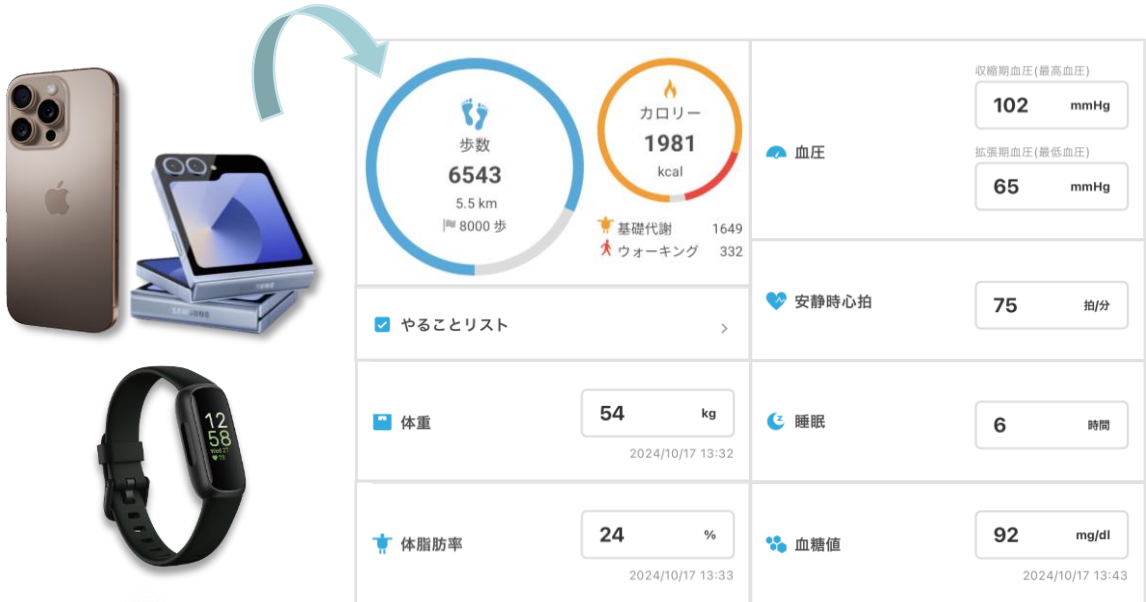
糖尿病	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
心疾患	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
脳血管疾患	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
腎疾患	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
肝疾患	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	低 可能性 高

※クレアチニン値の検査をされていない方はリスク値は表示されません。



03 日々の行動・健康状態を記録

毎日の歩数、血圧、体重、体温などの健康状態を記録することができます。また、その日の食事内容も記録できるため、栄養の偏りや食べ過ぎを防ぐことに繋がります。お手持ちのデバイスとの自動連携も可能です！



🌟 歩数、体重、体脂肪率、血圧、心拍、睡眠時間を入力して1日最大6ポイントGet！！

カロリーは低いのに塩分摂り過ぎかも…！？



この方は、朝食と昼食を食べ終わった時点でカロリーはととても抑えることができます…が、よく見ると塩分を摂り過ぎていることが分かります。このように食事記録から不足しているもの、摂取し過ぎているものが一目で分かるので、食生活の改善に役立てることができます。



一般的な食事メニューの他に
外食やコンビニ食なども
検索することができます。
その数なんと約30,000以上！



健康記事のお届け

健康診断結果から、ひとりひとり現在の健康状態に合った記事を配信します。
また、記事を読んで評価するだけでポイントも貯まります。



高血圧関連記事

肥満関連記事



記事を読んで評価するだけで
Pepポイントがもらえる！

<記事のシリーズ>

- ・メタボ川柳
 - ・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
 - ・毎日バップ体操
 - ・トレンドウォッチ
 - ・知っててよかった！ 応急手当
- など



ご意見お待ちしております

記事に取り上げてほしい内容や日頃健康に関して疑問に思っていることなど、ご意見をお待ちしております。

※このコメントは運営チームのみ閲覧サービスの中で表示されることはありません。

自由に入力してください

キャンセル

ポイントをもらう！

1ポイントGet!!



05

健康イベントの開催

健康クイズや体重測定チャレンジ、個人やグループで参加できるウォーキングラリーなどのイベントを毎年開催。楽しみながら健康になりましょう！

各イベントごとに目標を達成できればポイントGet！

イベント開催時にはHPや「健保からのお知らせ」などで事前にお知らせします。

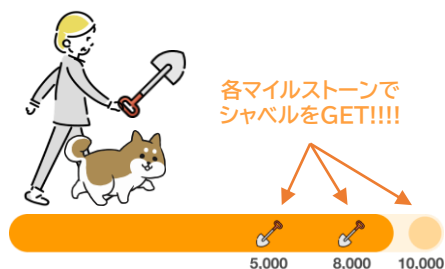


Pep Up主催！

ふれんどウォーク

Pep Up主催のウォーキングラリーも通年開催中！

ふれんどとなる「しばいぬ」が5,000歩、8,000歩、10,000歩ごとにシャベルをみつけてくれます。このシャベルが使えるのは決まって次の日だけ。翌日になったらシャベルを使ってごほうびを「ほりほり」しましょう！



次の日…





06 医療費通知の確認

医療費通知をいつでも確認することができます。

また、「医療費通知データ」をダウンロードできるので、マイナポータルやe-Taxで医療費控除申請にお使いいただけます。

◀ 2024年5月 医療費のお知らせ ▶

PDFダウンロード

事業所記号：123

被保険者番号：456

氏名：機器 太郎

月間医療費のお知らせ一覧（最新5件）

種別	医療費総額	自己負担分	詳細
医療費	7,510円	2,253円	詳細
医療費	29,280円	8,784円	詳細
医療費	10,370円	3,111円	詳細
医療費	10,770円	3,231円	詳細
医療費	19,710円	5,913円	詳細

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分	日数 又は回数	医療費総額	医療費の内訳					
						窓口負担額	国・自治体 負担額	国・自治体 負担額	健保負担額内訳		
									一般の給付	法定給付 又は高額療養費	付加給付
****	***	2024年5月	医科外来	1	3,010	903			2,107		
****	****	2024年5月	歯科外来	1	6,710	2,013			4,697		
****	****	2024年5月	調剤	1	19,560	5,868			13,692		
合計					29,280	8,784			20,496		

ダウンロード



アップロード



※アプリ版ではダウンロードできません。PCまたはスマホのブラウザからダウンロードしてご利用ください。

※確定申告時期(2月中旬～3月中旬)には、1年分の全てを反映することはできません。2月下旬に11月診療分、3月下旬に12月診療分が反映されます。不足分については申告者ご本人が領収書を参照しながら追加していただく必要がございますので予めご了承ください。



07

ジェネリック医薬品差額通知・お薬手帳

現在服用しているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担が軽減される可能性がある方に年4回(3、6、9、12月)お知らせします。



切り替え後のお薬代

現在服用中のお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合のお薬代を確認することができます。また医療保険者である健保負担分の金額も表示されます。



よく使われるジェネリック医薬品名

現在服用中のお薬でジェネリック医薬品がある場合に、「広く使われている医薬品」と「最安値の医薬品」の2パターンでご案内します。

ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします

ご自身の負担軽減はもちろんですが、健保の医療費負担の削減にも繋がり、健保財政に大きな効果をもたらします。様々な理由でジェネリック医薬品への切り替えが難しい方もいらっしゃるかもしれませんが、できる限りのご協力をお願いいたします。

お薬手帳機能があり、処方されたお薬を自動で登録します。

また、薬局からいただいたQRコードを読み取ることでご自身でデータを登録することもできます。他の電子お薬手帳との連携も可能です。

レセプト
データ



自動入力



OK





08

健保からのお知らせを配信

ホームページの新着情報更新のお知らせや健保だより最新号のご案内など、健保から被保険者の皆さまへ最新の情報を直接お届けします。



ToKyo KiKi



健保だより



09

貯めたポイントを商品に交換！

健康イベントの参加など様々な健康への取り組みで貯まったPepポイントをお好きな商品に交換することができます。



操作方法が分からないなどお困りの方はこちらをご覧ください

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





※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

pepUp.