健康ポータルサイト

PepUp

ペップアップ

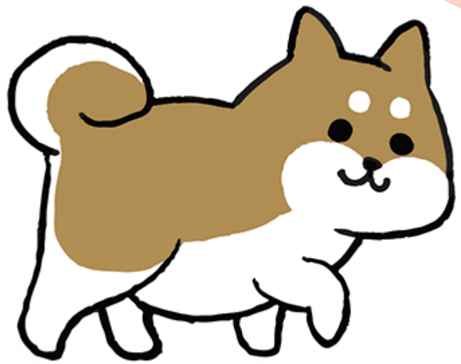
# ガイドブック

Nissan Motor Health Insurance Society

# 改訂履歴

- 2019.6.1作成
- 2019.7.2
- 2020.2.18
- 2020.3.16
- 2021.8.23
- 2023.4.1
- 2024.2.1
- 2025.3.1

# CONTENTS




## 1.健康ポータルサイト

利用対象者・利用開始日
Pep Upとは？
新規登録方法
ログイン方法

## 2.Pep Upの機能

健康診断結果の閲覧
医療費通知
健康診断予約
日々の記録管理・記録の見える化
健康記事の配信

## 3.Pepポイントとポイントプログラム

Pepポイント（ポイント数の確認と利用について）
ポイントプログラム　※2025年度改訂しました！

## 4.その他

個人情報の取り扱いについて
注意事項
問い合わせ窓口

## 利用対象者

◆日産健保加入の被保険者（従業員本人）と被扶養者（家族）※

※被扶養者＝配属者：年齢制限なし
配偶者以外：40歳以上

## 利用開始日

◆2018年11月～
日産自動車㈱・日産自動車九州㈱・㈱オーテックジャパン
㈱オーテックエルコ の従業員

◆2019年7月～
上記以外の日産健保加入事業所の従業員と
全事業所の被扶養者（対象者は上記参照）

# Pep Upとは？

日産健保では、パソコンやスマホを活用し、楽しみながら健康になれる
Webサービス「Pep Up」を導入しています。

様々な健康イベントに参加することで、ポイントを貯めることができ、
貯まったポイントは色々な商品に交換することができます。

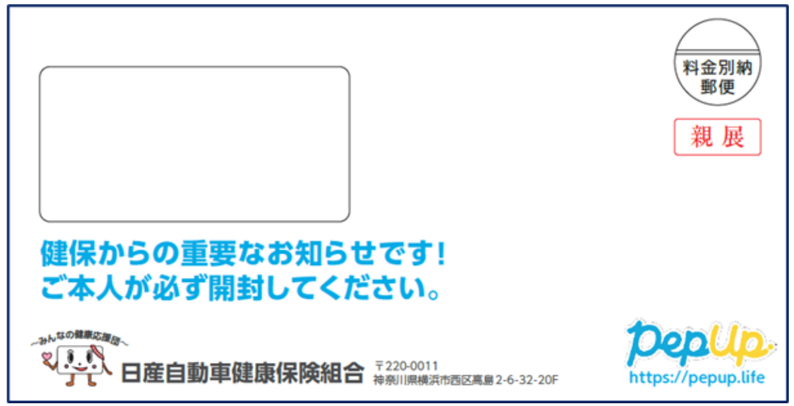
◆新規登録案内の送付時期
　２～３ヶ月に一度、新規加入者の方へ自動的に通知をお送りします。

◆上記の新規登録案内通知を紛失した方
　ホームページより再発行申請をお願いします。
　https://pepup.life/users/ekyc/lWYBpzty/issues/new

# 新規登録方法

①案内送付 → ②登録ページアクセス → ③メールアドレス パスワード登録 → ④本人確認コード入力

## 封筒



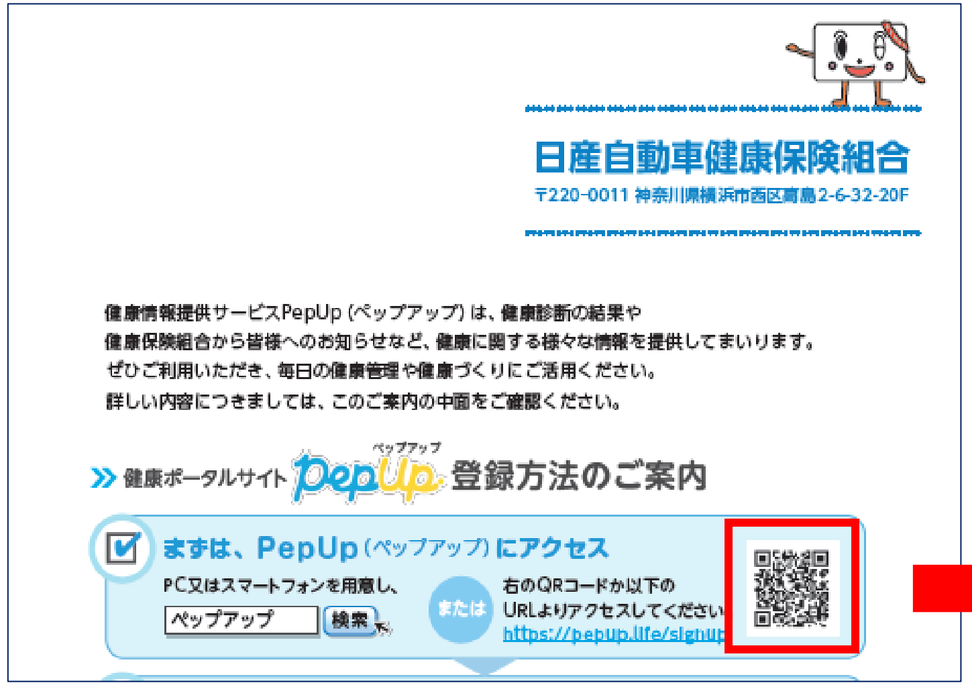

## ユーザー登録情報用紙

◆右記の新規登録案内通知を紛失した方
　ホームページより再発行申請をお願いします。
https://pepup.life/users/ekyc/lWYBpzty/issues/new

# 新規登録方法

①案内送付 → ②登録ページアクセス → ③メールアドレス パスワード登録 → ④本人確認コード入力

## ユーザー登録情報用紙



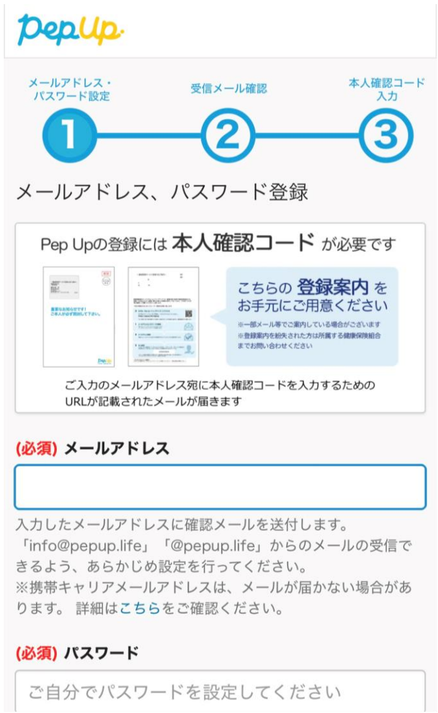
日産自動車健康保険組合
〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32-20F

健康情報提供サービスPepUp（ペップアップ）は、健康診断の結果や
健康保険組合から皆様へのお知らせなど、健康に関する様々な情報を提供してまいります。
ぜひご利用いただき、毎日の健康管理や健康づくりにご活用ください。
詳しい内容につきましては、このご案内の中面をご確認ください。

» 健康ポータルサイト PepUp（ペップアップ） 登録方法のご案内

まずは、PepUp（ペップアップ）にアクセス
PC又はスマートフォンを用意し、
ペップアップ 検索
または
右のQRコードか以下の
URLよりアクセスしてください
https://pepup.life/signup

## 新規登録画面



PepUp

メールアドレス・パスワード設定 ① 受信メール確認 ② 本人確認コード入力 ③

メールアドレス、パスワード登録

Pep Upの登録には 本人確認コード が必要です

こちらの 登録案内 をお手元にご用意ください
※一部メール等でご案内している場合がございます
※登録案内を紛失された方は所属する健康保険組合までお問い合わせください

ご入力のメールアドレス宛に本人確認コードを入力するためのURLが記載されたメールが届きます

(必須) メールアドレス

入力したメールアドレスに確認メールを送付します。
「info@pepup.life」「@pepup.life」からのメールの受信できるよう、あらかじめ設定を行ってください。
※携帯キャリアメールアドレスは、メールが届かない場合があります。 詳細はこちらをご確認ください。

(必須) パスワード

ご自分でパスワードを設定してください

# 新規登録方法

①案内送付

②登録ページ
アクセス

③メールアドレス
パスワード登録

④本人確認コード
入力

◆「@pepuo.life」からのメールが受信できるよう、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。

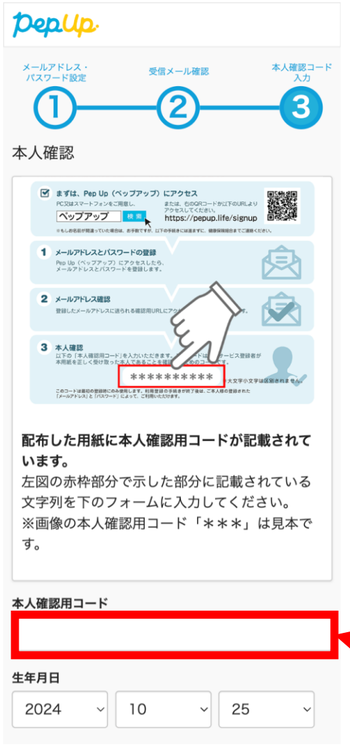
## 新規登録画面

## メールアドレス確認

# 新規登録方法

①案内送付 → ②登録ページアクセス → ③メールアドレス パスワード登録 → ④本人確認コード入力

## 本人確認画面




## ユーザー登録情報用紙

ユーザー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してください。

# ログイン方法

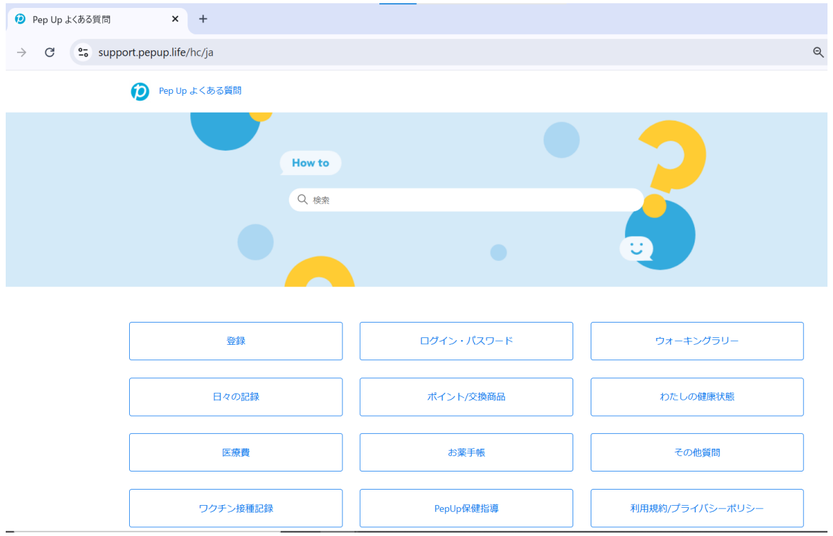
◆以下URLより、ログインください。
https://pepup.life/users/sign in

◆パスワードを忘れた方は、以下URLより、再設定を行ってください。
https://pepup.life/users/password/new

◆そのほかログインができない方は、以下URLをご確認ください。
https://support.pepup.life/hc/ja

## ログイン画面

## FAQ画面



# 健康診断結果の閲覧

◆健康診断結果が閲覧できます。
（人間ドックなど、年度内2回以上受診がある場合は、年度最初に健保へ届いた健診結果が反映されます。）

◆健診結果をもとに、「健康年齢」を表示してます。
健康改善にお役立てください。

# 医療費通知

◆月にかかった医療費を毎月お知らせします。

◆医療費控除の申告時には、「国税電子申告(e-Tax)用データダウンロード」で取得したXMLデータを使用して申請頂くことができます。

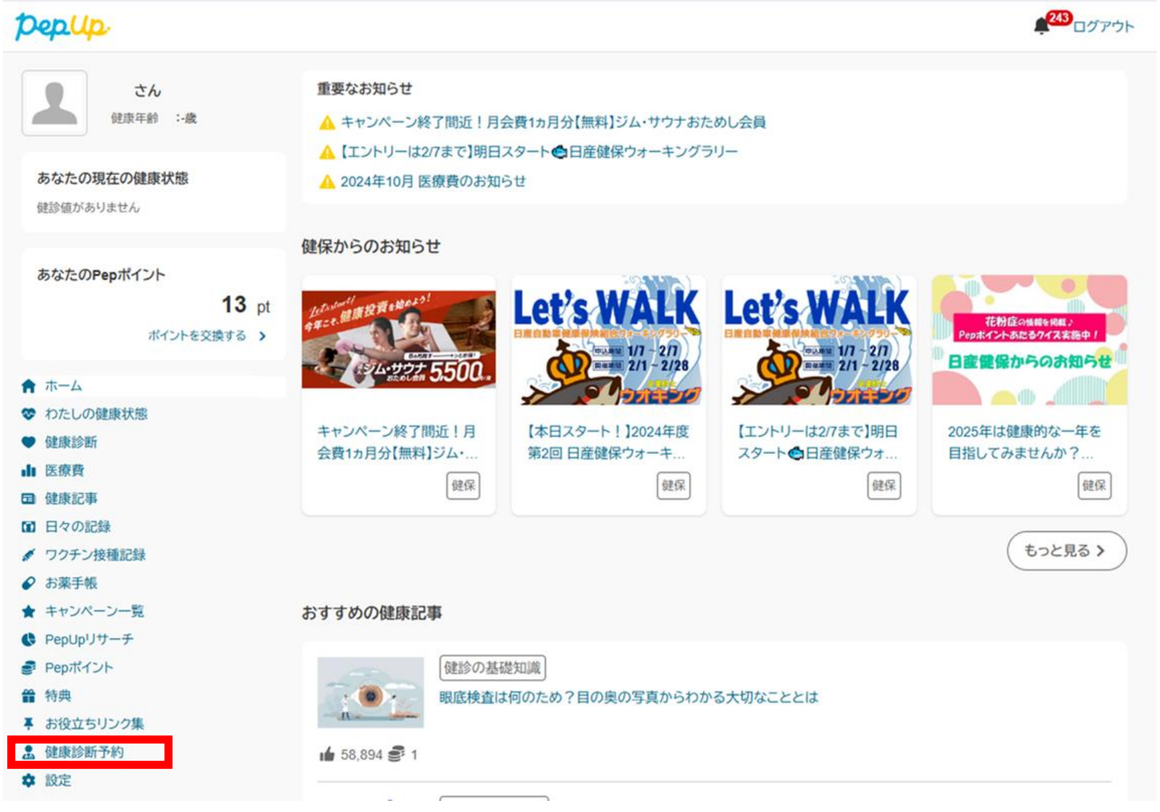
※アプリ版ではご利用いただくことができません

国税電子申告(e-Tax)用データのダウンロード

| 診療年度 | 医療費 | XMLダウンロード |
|---|---|---|
| 2024年 | - | ダウンロード |
| 2023年 | 99,000円 | ダウンロード |
| 2022年 | - | ダウンロード |
| 2021年 | - | ダウンロード |

# 健康診断予約

◆Pep Upから健診予約ができます。
※会社の定期健診の予約はできません
※アプリ版ではご利用いただくことができません



を押し、メニューから「健康診断予約」を押下する

アプリには表示されませんので、ブラウザよりご確認ください。

# 日々の記録管理・記録の見える化

◆毎日の歩数、体重、睡眠時間や血圧など健康管理に欠かせない記録を手軽に行うことができます。
また、いつでもPep Up内で確認できます。

## 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はPep Upと直接連携可能
- Google Fit、iPhoneヘルスケアはPep Upアプリを通じて連携が可能

デバイス連携
fitbit
連携する

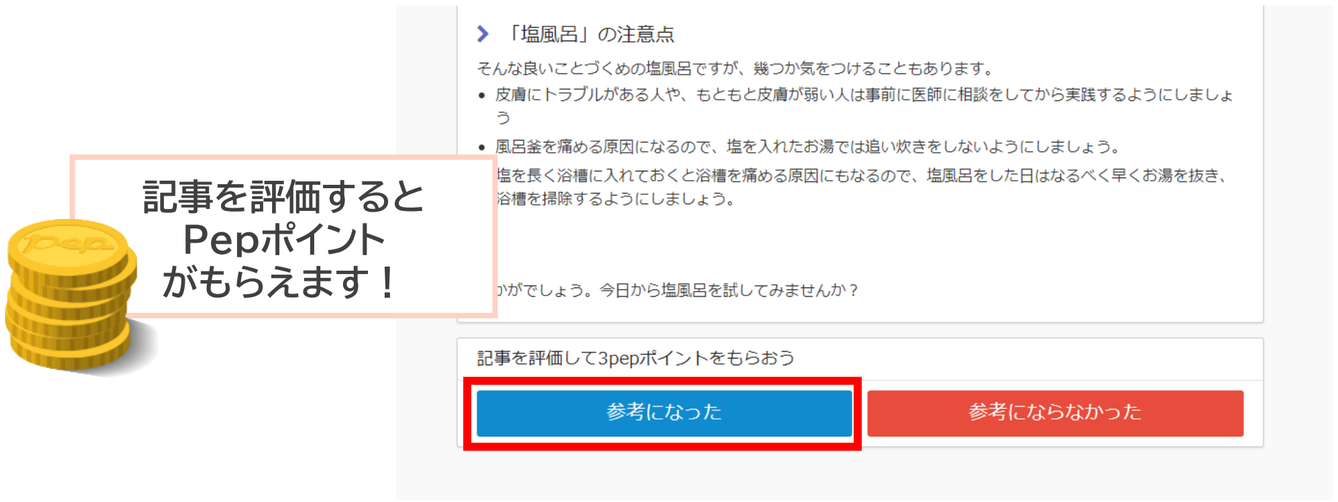
## 日々の記録 やること

- 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

# 健康記事の配信

◆健診結果に応じて、あなたの健康状態に合わせた記事を読むことができます。

◆読んで評価をするとポイントがもらえる記事もありますので、スキマ時間に健康知識を学びながら、楽しくPepポイントを集めることができます。




記事を評価すると
Pepポイント
がもらえます！

# Pepポイント（ポイント数の確認と利用について）

◆Pep Up内で所持ポイントと取得履歴が確認できます。

◆様々な健康活動に取り組むことでポイントが貯まります。

◆貯まったポイントはお好きなものに交換することができ、モチベーションUPにつながります。

**⚠Pepポイントの有効期限⚠**

①ポイント付与日から3年後の月末に自動的に失効します
②ポイント有効期限に関わらず、健保資格の失効日（＝保険証の資格喪失日）から90日後にポイントが失効します

# ポイントプログラム

ポイントが貯められるプログラムは、以下の通りです。

本 ・・・従業員本人が対象　家 ・・・扶養家族が対象（配偶者および配偶者以外は40歳以上）

## ①健診受診・健診結果に伴うポイント付与

**健診結果チャレンジ** 本 家

**非喫煙** 本 家

**健診受診** 家

**パート先で受診** 家

## ②Pepイベント参加によるポイント付与

**健康クイズ** 本 家

**体重測定チャレンジ** 本 家

**ウォーキングラリー** 本 家

**やることチャレンジ** 本 家

**イベント達成*** 本 家

*対象イベント（5イベント）
体重測定チャレンジ（年2回）
ウォーキングラリー（年2回）
健康クイズチャレンジ

## ③その他のポイント付与

**事業所ポイント** 本

**ふれんどウォーク** 本 家

※全てのポイント付与は、付与時に在籍している方が対象となります。

# ポイントプログラム(①健診受診・健診結果に伴うポイント付与)

## 健診結果チャレンジ

最大1,650ポイント/年 本 家

各項目、基準値以内の場合に150pt付与します。

| 検査 | 項目 | 基準値 | リスクあり(基準値外) | ハイリスク(受診勧奨値) |
|---|---|---|---|---|
| 身体計測 | BMI | 18.5～24.9 | 18.4以下，　25.0以上 | |
| 血圧 | 収縮期(最高)血圧　mmHg | 129以下 | 130～159 | 160以上 |
| | 拡張期(最低)血圧　mmHg | 84以下 | 85～99 | 100以上 |
| 脂質 | 空腹時中性脂肪　mg/dL | 30～149 | 150～499 | 29以下，　500以上 |
| | 随時中性脂肪　mg/dL | 174以下 | 175以上 | |
| | HDLコレステロール　mg/dL | 40以上 | 30～39 | 29以下 |
| | LDLコレステロール　mg/dL | 60～119 | 120～179 | 59以下，　180以上 |
| 血糖 | 空腹時血糖or随時血糖　mg/dL | 99以下 | 100～125 | 126以上 |
| | HbA1c　% | 5.5以下 | 5.6～6.4 | 6.5以上 |
| 肝機能 | AST(GOT)　U/L | 30以下 | 31～50 | 51以上 |
| | ALT(GPT)　U/L | 30以下 | 31～50 | 51以上 |
| | Γ-GTP　U/L | 50以下 | 51～100 | 101以上 |

※健診結果に基づき、健保で年度内1回算出します(申請不要)
　人間ドックなど受ける場合は、年度の最初に届出された受診結果で算出します。

# ポイントプログラム(①健診受診・健診結果に伴うポイント付与)

## 非喫煙

1,000ポイント/年　本　家

健康診断時の問診票で確認します。
■ポイントは受診月より3～4か月後に、健保で受診データを集計し、付与します。(申請不要)

## 健診受診

1,000ポイント/年　家

ご家族の方が、特定健診・生活習慣病健診のいずれかを受診した場合、付与します。
■ポイントは受診月より3～4か月後に、健保で受診データを集計し、付与します。(申請不要)

## パート先で受診

3,000ポイント/年　家

40歳以上のご家族の方が、お勤めされているパート先での健診を受診し、健診結果を健保へお送りいただいた場合、付与します。
日産健保の人間ドック・特定健診・生活習慣病健診を受診した場合や健診結果に不足がある場合はポイント付与されません。
■ポイントは健保へ結果をお送り頂いてから3～4か月後に、健保で受診データを集計し、付与します。

# ポイントプログラム(②Pepイベントによるポイント付与)

## 健康クイズ

最大500ポイント/年　本　家

年1回、健康に関するクイズにチャレンジしていただきます。
6カテゴリー全問正解でボーナスポイント獲得！

※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

## 体重測定チャレンジ

500ポイント/回　本　家

年2回、体重を測るだけのチャレンジを開催します。
期間中15日以上体重を記録でポイント獲得！

※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

## ウォーキングラリー

最大2,000ポイント/回　本　家

年2回、歩数を競うウォーキングラリーを開催します。
期間中の平均歩数によりポイント獲得！
【個人】5,000歩達成：500ポイント，　8,000歩達成：＋1,000ポイント
【チーム】6,000歩達成：500ポイント

※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

# ポイントプログラム(②Pepイベントによるポイント付与)

## やることチャレンジ

200ポイント/回　本　家

「やること」を実行し、記録するチャレンジをしていただきます。
※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

## イベント達成

最大1,000ポイント/年　本　家

指定するイベントの基準を達成した方に付与します。

対象イベント・達成基準 ： 体重測定チャレンジ(年2回)　期間中15日以上記録
ウォーキングラリー(年2回)　個人平均歩数5,000歩以上
健康クイズチャレンジ　全カテゴリー全問正解

5イベント全て達成した方：1,000ポイント
4イベント達成した方：500ポイント　※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

■ポイントは年度のイベントが全て終了した後、健保でデータを集計し、付与します。(申請不要)

# ポイントプログラム(③その他のポイント付与)

## 事業所ポイント

随時

本

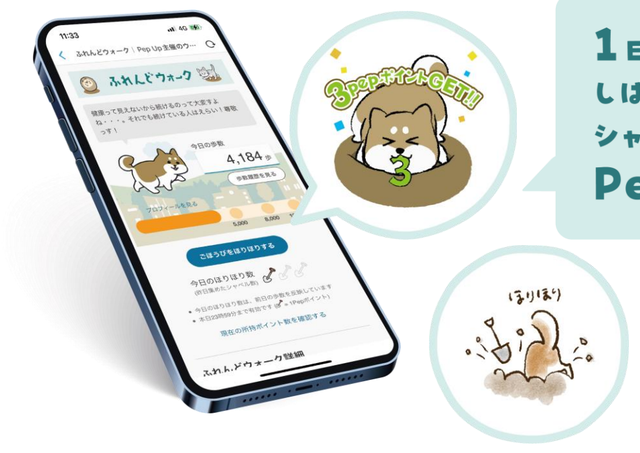
勤務する会社の健康活動に参加することでポイントが付与されます。
※会社ごとに、健康活動の内容や付与ポイント数は異なります。
※お問い合わせは、勤務先(NML/NMK:健康推進センター, その他:各勤務先)へお願いします。
■ポイントは会社による申請の翌月末に、健保でデータを集計し、付与します。

## ふれんどウォーク

1～3ポイント/日

本 家

前日の歩数に応じてごほうび(Pepポイント)を獲得




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
PepポイントGET!

5,000歩、8,000歩、
10,000歩ごとに
しばいぬがシャベルを
見つけてくれます。
※シャベルは1日最大3本です

# 個人情報の取り扱いについて

## 健保組合と事業所との健診結果情報等の共有・活用について

日産健保では、「従業員の健康づくり」を推進すべく、事業所と健保組合との連携（コラボヘルス）により、効率的かつ効果的な事業の実施に向けて、健診結果等の情報を事業所と健保組合で共有・活用することとなりますので、個人情報保護に関する法律第27条第5項に基づき下記の通りお知らせいたします。

（参考）個人情報の保護に関する法律
（第三者提供の制限）第27条
5　次に掲げる場合において、当該個人データの提供を受ける者は、前各項の規定の適用については、第三者に該当しないものとする。
～略～
三　特定の者との間で共同して利用される個人データが当該特定の者に提供される場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的並びに当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称及び住所並びに法人にあっては、その代表者の氏名について、あらかじめ、本人に通知し、又は本人が容易に知り得る状態に置いているとき。

# 個人情報の取り扱いについて

1.利用目的および内容

①生活習慣病の予防を目的に、WEBサイト（Pep Up）で健診結果を経年で確認し、健康活動支援を行う事業に健診結果を使用します。

2.利用するデータ

事業所が実施する、労働安全衛生法に基づいて行う健診及び同法の法定項目を超える健診と、健保組合が実施する同法の法定項目を超える結果数値・内容・所見。Pep Up登録状況。

3.利用する者の範囲

日産自動車健康保険組合　事業部健診チーム

被保険者が加入する事業所の個人情報管理責任者・健康管理担当部署

4.個人データ責任者

日産自動車健康保険組合　事務長　TEL045-461-2355

5.個人情報の利用停止について

個人情報の共同利用に同意されない場合は、利用の停止手続きを行うことができますので下記へお申し出ください

日産自動車健康保険組合　事業部健診チーム　TEL045-461-2353

# Pep Up運用会社・事業主との取り扱いについて

Pep Upは、㈱JMDCが運用するアプリケーションです。

㈱JMDCと日産自動車健康保険組合は、日産自動車株式会社の個人情報規程に則り、運用しています。

㈱JMDCや各事業主ともそれぞれで個人情報に関して覚書を締結して運用しています。

# 注意事項

■ご自身の健康状態に留意され、無理のない範囲で健康づくりへの取り組みをお願いします。
治療中の方は、必要に応じて医師等にご相談ください。
■ポータルサイト内には健康診断等の重要な個人情報を掲載しています。
このため、ログインIDやパスワードの取り扱いについては十分にご注意ください。
■ポイントアイテムやポイント数は変更する場合があります。
その際は、ホームページ等でご案内いたします。
■各利用施設や健診機関からの利用実績等の連絡状況により、ポイント付与時期が遅れる場合があります。

# 問い合わせ窓口

■Pep Upに関すること
各種操作や設定、ログイン方法など　㈱JMDC　https://support.pepup.life/hc/ja
ポイントや制度に関すること　　日産自動車健康保険組合　事業部　TEL045-461-2353

■健康診断については、ホームページをご参照ください。
https://www.nissan-kenpo.or.jp/member/health/