

健康ポータルサイト

pepUp.

ペップアップ

ガイドブック

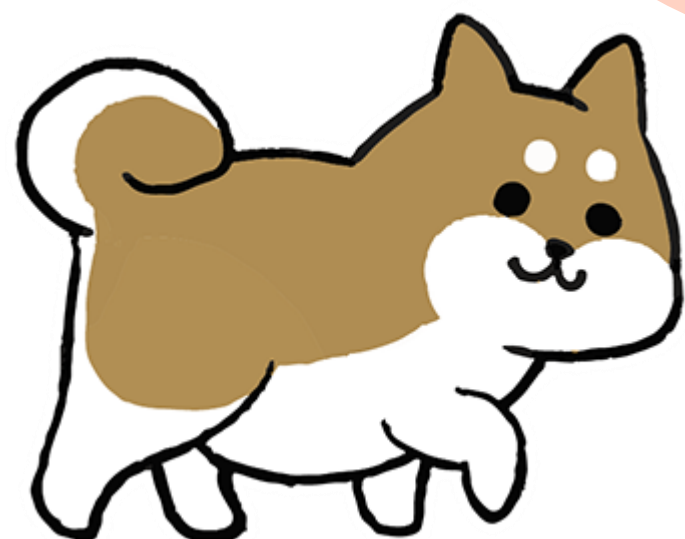
Nissan Motor Health Insurance Society



改訂履歷

- 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
- 2025.7.15

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(株)・日産自動車九州(株)・(株)オーテックジャパン
(株)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

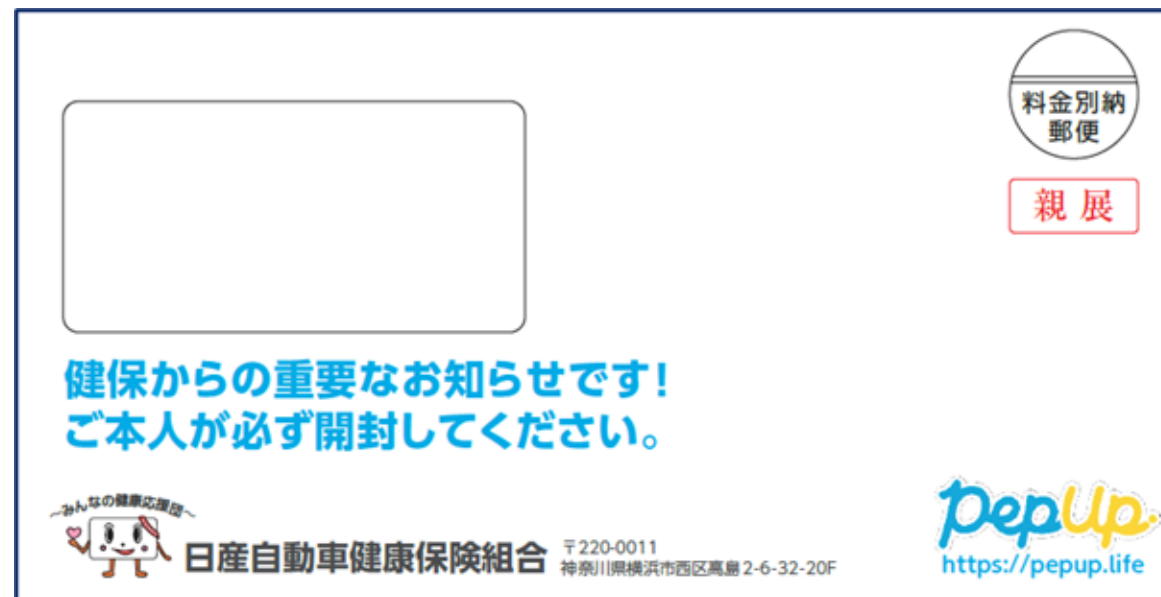
①案内送付

②登録ページ
アクセス

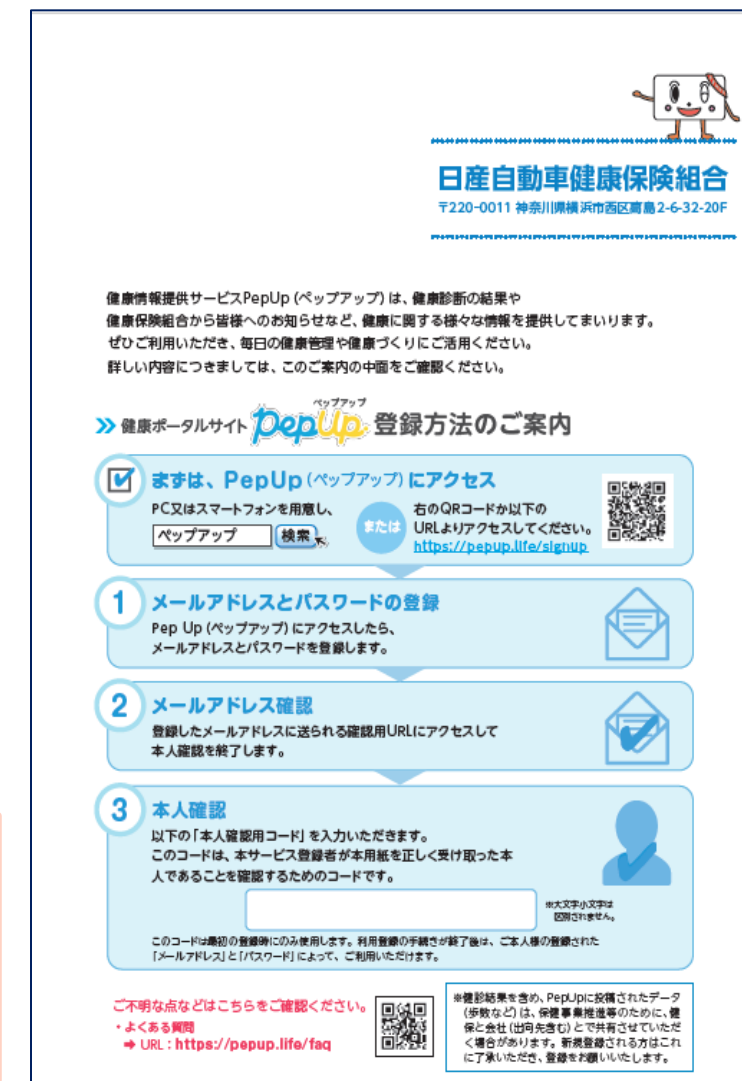
③メールアドレス
パスワード登録

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/lWYBpztty/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

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** 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

右のQRコードか以下のURLよりアクセスしてください
または <https://pepup.life/signup>

新規登録画面

メールアドレス・パスワード設定 受信メール確認 本人確認コード入力

1 2 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

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

新規登録画面

(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に、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

半角英数字記号が使用できます。数字、大文字、小文字を少なくとも1つずつ含む8文字以上で設定してください。

(必須) 確認用パスワード入力

確認のため、もう一度パスワードを入力してください

- 利用規約
- Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

利用規約、Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシーにはお客様の個人情報の取り扱いに関する項目が記載されております。必ずご確認ください。

登録

◆「@pepuo.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。

メールアドレス確認

【Pep Up】メールアドレスの確認 ☆

受信トレイ

Pep Up 21:12
To

画像を表示

Pep Upへの新規登録ありがとうございます。
下記のリンクをクリックして会員登録を進めてください。

https://pepup.life/users/confirmation?confirmation_token=P45hFgvNgsvdzLZPMYX

■リンクの有効期限は72時間になります。
有効期限切れの場合は、下記のURLから登録手続きをやり直してください。
https://pepup.life/users/sign_up

■URLをクリックしても、ページが正しく表示されない場合
URL全てをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼付けてください。

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

本人確認画面

本人確認

まずは、Pep Up (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、
Pep Up (ペップアップ) にアクセスしたら、
メールアドレスとパスワードを登録します。

1 メールアドレスとパスワードの登録

2 メールアドレス確認

3 本人確認

以下の「本人確認コード」を入力いただけます。
このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取った本人であることを確認するために発行されます。

配布した用紙に本人確認コードが記載されています。
左図の赤枠部分で示した部分に記載されている文字列を下のフォームに入力してください。
※画像の本人確認用コード「***」は見本です。

本人確認用コード

生年月日

2024 10 25

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覧ください。

健康ポータルサイト **PepUp** 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、
Pep Up (ペップアップ) にアクセスしたら、
メールアドレスとパスワードを登録します。

1 メールアドレスとパスワードの登録

2 メールアドレス確認

3 本人確認

以下の「本人確認コード」を入力いただけます。
このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取った本人であることを確認するために発行されます。

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



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

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。また、ログイン状態を保持し続けることは意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。

[パスワードをお忘れの場合](#)

[新規登録はこちら](#)

[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

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」を表示しています。
健康改善にお役立てください。



医療費通知

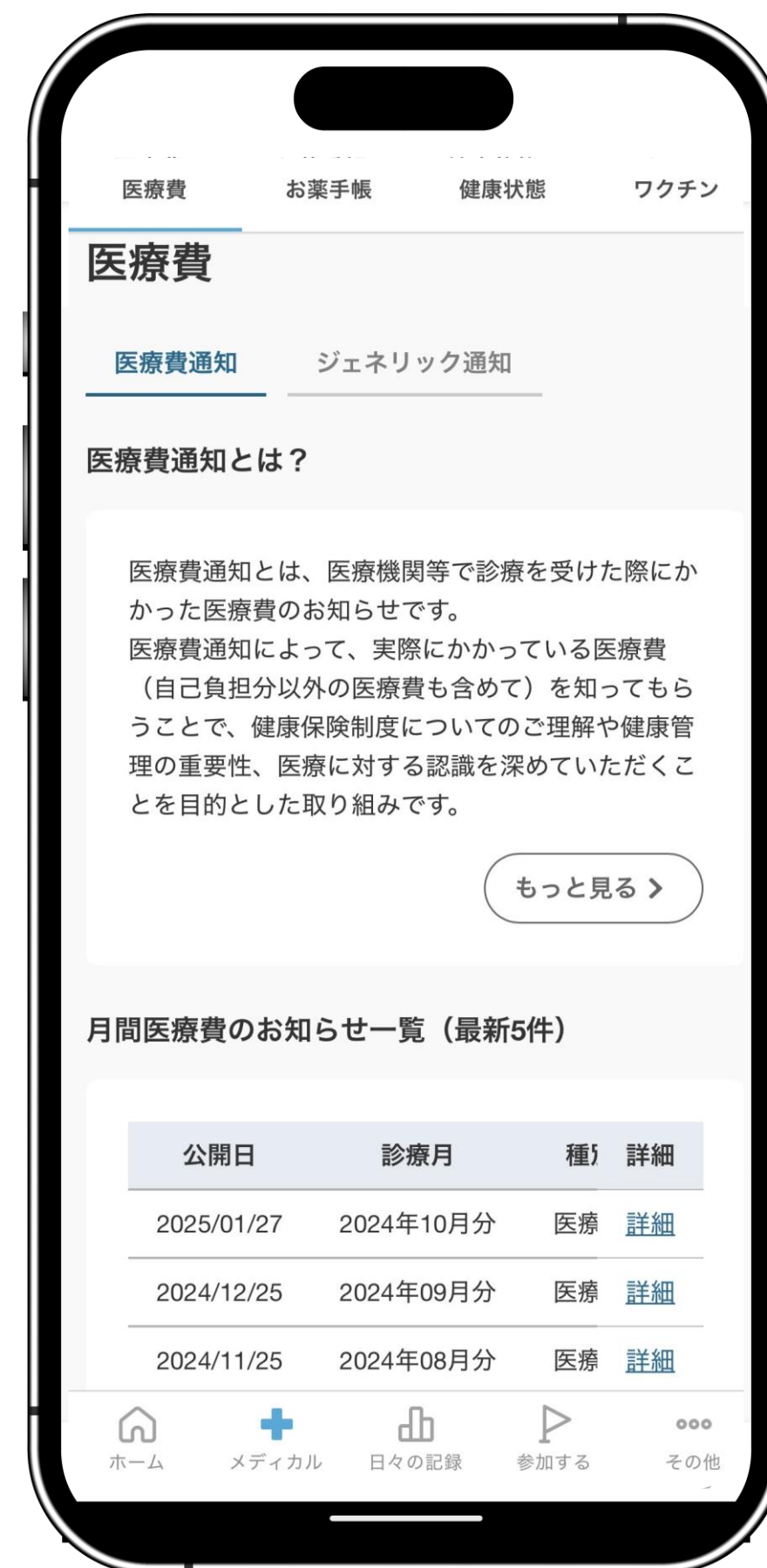
◆月にかかった医療費を毎月お知らせします。

◆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



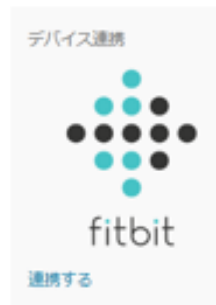
日々の記録管理・記録の見える化

◆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



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。



記事の評価すると
Pepポイント
がもらえます！

> 「塩風呂」の注意点

そんな良いことづくめの塩風呂ですが、幾つか気をつけることもあります。

- 皮膚にトラブルがある人や、もともと皮膚が弱い人は事前に医師に相談をしてから実践するようにしましょう
- 風呂釜を痛める原因になるので、塩を入れたお湯では追い炊きをしないようにしましょう。
塩を長く浴槽に入れておくと浴槽を痛める原因にもなるので、塩風呂をした日はなるべく早くお湯を抜き、浴槽を掃除するようにしましょう。

いかがでしょうか。今日から塩風呂を試してみませんか？

記事の評価して3pepポイントをもらおう

参考になった

参考にならなかった

おすすめの健康記事



健診の基礎知識

眼底検査は何のため？目の奥の写真からわかる大切なこととは

👍 58,894 🗨️ 1



健康づくり・美容

「ワカメを食べると白髪が治る」はウソ？本当？海藻の栄養素とは

👍 115,672 🗨️ 1



感染症特集

流行中のマイコプラズマ肺炎ってどんな病気？初期症状や予防方法

👍 137,393 🗨️ 1



感染症特集

子どもがかかりやすい感染症と気をつけたい4つの感染経路

👍 144,311 🗨️ 1

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。



ポイント

あなたのPepポイント ?

所持ポイント

利用可能ポイント総額

676 pt

今月期限のポイント

0 pt

来月期限のポイント

0 pt

※ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

△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

ポイント履歴を見る >

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**



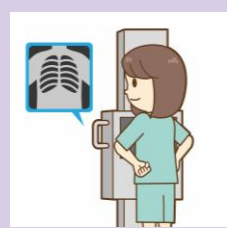
非喫煙

本 **家**



健診受診

家



パート先
で受診

家



③その他のポイント付与

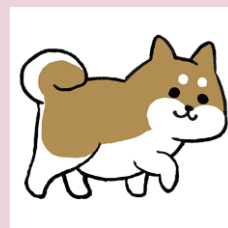
事業所
ポイント

本



ふれんど
ウォーク

本 **家**



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

※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

※2025年度より巡回レディースと人間ドックもポイント付与の対象となります。

ご家族の方が、特定健診・生活習慣病健診(巡回レディース)・人間ドック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、(株)JMDCが運用するアプリケーションです。

(株)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。

(株)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に掲載しています。
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 (株)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/>