

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

- 2019.6.1作成
- 2019.7.2修正
- 2020.2.18修正
- 2020.3.16修正
- 2021.8.23修正
- 2023.4.1修正
- 2024.2.1修正
- 2024.8.26修正



CONTENTS

1.健康ポータルサイトについて

- ◆[利用対象者・利用開始日](#)
- ◆[PepUpとは?](#)
- ◆[ログイン方法](#)

2.PepUp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について

- ◆[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](#)
 - ①健診結果に伴うポイント付与
(健診結果チャレンジ・人間ドック受診・健診受診・非喫煙・パート先受診)
 - ②その他のポイント付与
(歯科健診・事業所ポイント・スポーツ施設利用・直営保養所利用)
 - ③Pepイベント参加によるポイント付与 (ふれんどウォーク・健康クイズ・体重測定・ウォークラリー・やることチャレンジ)

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＝配偶者：年齢制限なし
配偶者以外：40歳以上



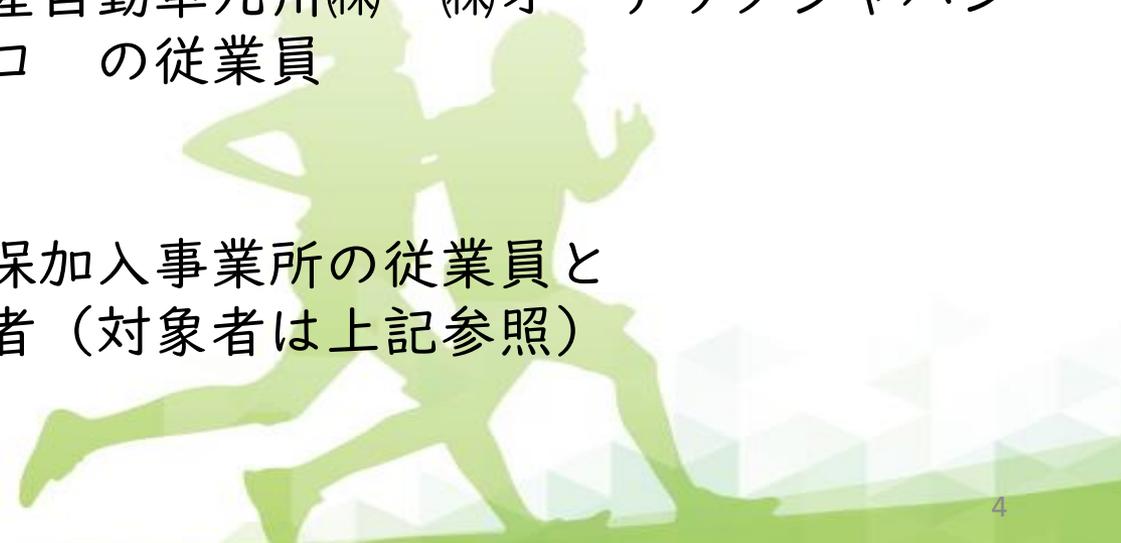
利用開始日

◆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）





PepUp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「PepUp」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。

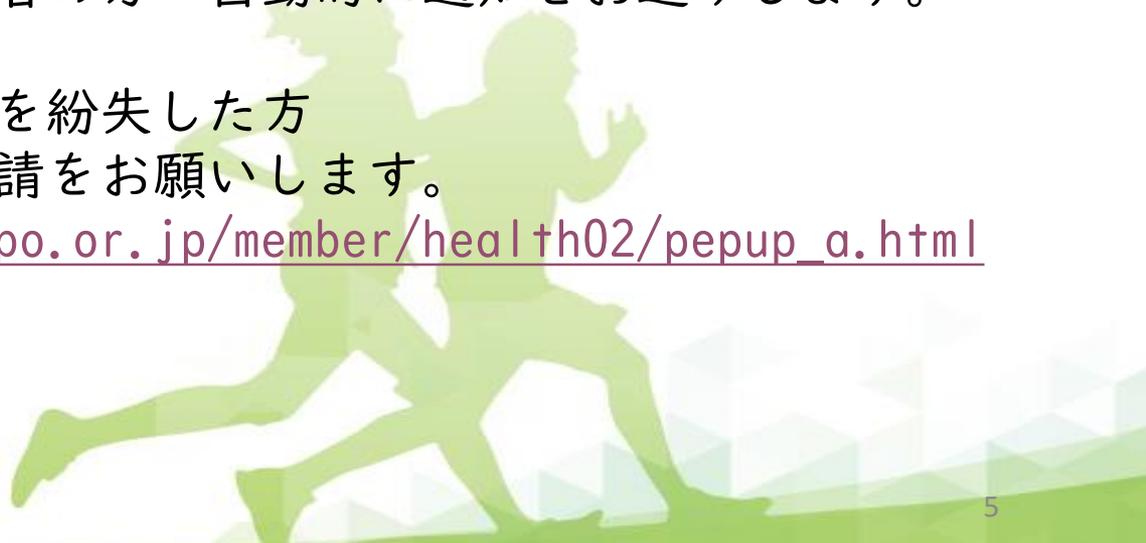
◆新規登録案内の送付時期

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://www.nissan-kenpo.or.jp/member/health02/pepup_a.html





ログイン方法 (PepUp新規登録の場合)

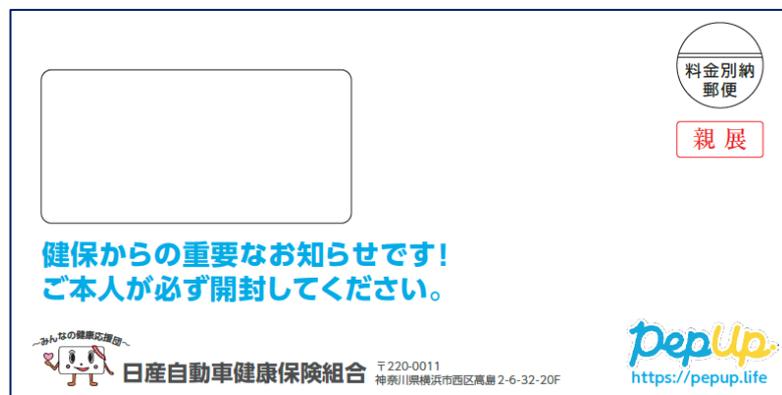
①案内送付

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





ログイン方法 (PepUp新規登録の場合)

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南青島 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、このご案内の中間をご確認ください。

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 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>



1 メールアドレスとパスワードの登録
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。

2 メールアドレス確認
登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスして本人確認を完了します。

3 本人確認

新規登録画面

PepUp

メールアドレス登録 メールアドレス確認 本人確認

1 ————— 2 ————— 3

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

@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ください

パスワード (必須)

8文字以上の英数字利用してください。数字の連続や誕生日など予測されやすい文字列はご利用しないでください。

確認用パスワード入力 (必須)

確認の為、もう一度パスワードを入力してください

*既に登録した方は[こちらからログイン](#)してください



1.健康ポータルサイトについて

ログイン方法 (PepUp新規登録の場合)

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

「@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

メールアドレスの確認



1.健康ポータルサイトについて



ログイン方法 (PepUp新規登録の場合)

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

本人画面確認画面

ユーザー登録情報用紙



ログイン方法 (過去にご登録済みの場合)

◆以下URLより、ログインください。

https://pepup.life/users/sign_in

◆過去に一度でもPepUpへ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」でのログインはできません。

◆以下URLの「ログイン・パスワードについて」にて再ログイン方法をご確認ください。

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





2.PepUpの機能

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、年度に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。

◆関係会社従業員の方で、日産各地区の診療所で受診した方は、現在、システム上の関係でデータが反映されない場合がございます。





2.PepUpの機能

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）用データのダウンロード」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。

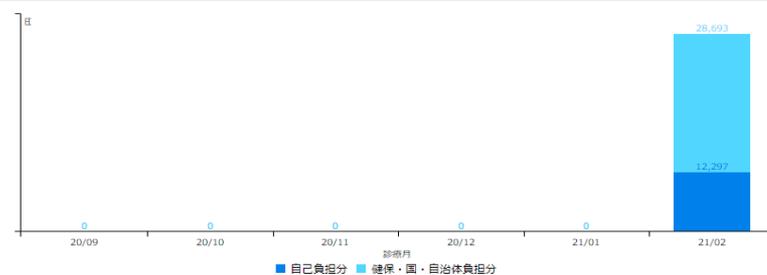
医療費のお知らせ

ジェネリック通知

2020年10月から2020年12月診療分までにジェネリックへの切り替えによる差額が発生する医薬品はありませんでした

過去の記録をもっと見る

あなたの医療費推移



医療費のお知らせ

公開日	通知書名	診療月	自己負担分
2021/05/25	2021年2月 医療費のお知らせ	2021年02月	12,297 円
2021/04/26	2021年1月 医療費のお知らせ	2021年01月	0 円

国税電子申告(e-Tax)用データのダウンロード

Pep Upに公開されている医療費情報を出力します。

1月～12月診療分の医療費通知に未公開分がある場合は、受診された医療費情報が「医療費通知」データ(XML形式)に含まれていない可能性があります。[ダウンロード]をクリックした時点の医療費情報を出力します。

2021年診療分 12,297円 [ダウンロード]

2020年診療分 4,284円 [ダウンロード]

2019年診療分 10,671円 [ダウンロード]

2018年診療分 4,926円 [ダウンロード]

国税電子申告システム(e-Tax)での医療費控除申請を行う際に、こちらからダウンロードした「医療費通知」データ(XML形式)を添付書類として提出することができます。

医療費控除の詳細については医療費を支払ったとき(医療費控除)をご覧ください。

国税庁の確定申告書等作成コーナーでも、「医療費通知」データ(XML形式)を利用して確定申告書を作成することができます。

ただし、作成した確定申告書を印刷して書面により税務署に提出する場合は、別途領収書を保存(確定申告期限等から5年間)する必要があります。



2.PepUpの機能

健康診断予約

PepUpからの健診予約申し込み

◆PepUp用のID・PWだけで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。
※スマホアプリ以外でご利用ください。



2.PepUpの機能

日々の記録管理・記録の見える化

◆毎日の歩数や体重などの登録データについてPepUp内で確認できます。

◆活動量計 (FitBit・Garmin) やスマホのアプリと連携することで入力の手間が省け、日々の健康管理に役立ちます。

デバイス自動連携！





2.PepUpの機能

健康記事の配信

◆健診結果に応じて、あなたの健康状態にあった記事を配信します。

◆ポイントがもらえる記事もありますので、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。

おすすめの健康記事 すべて

	5分でわかる！トレンドウォッチ「新型コロナウイルスワクチン」後編	1pt	JMDC
	5分でわかる！トレンドウォッチ「新型コロナウイルスワクチン」前編	✓	JMDC
	子宮頸がん予防には検診＋ワクチンの組み合わせが効果的	✓	JMDC
	【知っててよかった！応急手当】鼻血	✓	JMDC
	果物は適量を毎日摂りましょう！	✓	JMDC
		肥満度 脂質 血圧 尿酸 血糖 肝臓 腎臓	
	HPVワクチンとは？効果や安全性について	✓	JMDC
	【健康ミニコラム】血糖値をつかさどるホルモン「インスリン」の働きを知っていますか？	✓	JMDC
		血糖	
	【Pep Upリサーチ】6割の人が運動している！？運動習慣に関する調査結果	✓	JMDC
		肥満度 脂質 血圧 尿酸 血糖 肝臓 腎臓	



3. Pepポイント と ポイントプログラムについて

Pepポイント (ポイント数の確認と利用について)

◆Pepサイト内で所持ポイントと取得履歴が確認できます。

◆様々な健康活動を実践することでポイントが貯まります。

◆た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。



あなたのPepポイント

所持ポイント		ポイント履歴	
利用可能ポイント総額	6118 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ポイントで交換できる商品 すべて

※交換できる商品は予告なく入れ替えを行うことがありますのでご了承ください。

ポイント・商品券

R POINT 楽天ポイント 1500 1575 pt	R POINT 楽天ポイント 1000 1050 pt	R POINT 楽天ポイント 500 525 pt	 QUOカード5000円分 5500 pt
--	--	--	-----------------------------

△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ポイントの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



3. Pepポイント と ポイントプログラムについて

ポイントプログラムについて

ポイントが貯められるチャレンジプログラムは、以下の通り。

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健康診断結果に伴うポイント付与

人間ドック
受診

本 **家**



健診受
診

家



健診結果
チャレンジ

本 **家**



非喫煙

本 **家**



パート先
で受診

家



②その他のポイント付与

歯科健診
受診

本 **家**



事業所ポ
イント

本



年間医療
費ゼロ

本 **家**



スポーツ施
設利用

本 **家**



直営保
養所利
用

本



③Pepイベント参加によるポイント付与

やること
チャレンジ

本 **家**



健康
クイズ

本 **家**



体重測定

本 **家**



ウォークラ
リー

本 **家**



ポイントプログラム (①健診結果に伴うポイント付与)

健診結果チャレンジ

本 **家**

健康年齢 実年齢差-0.1~-20歳… -0.1歳ごとに**20**ポイント
(上限**2,000**ポイント)

BMI

血圧

収縮期・拡張期

血糖

血糖・HbA1C

脂質

中性脂肪※・HDL・LDL

肝機能

GOT,GPT, γ GTP

基準値以内 …………… **150**ポイント
基準値以内を維持 …………… **250**ポイント
基準外から基準値内に改善… **200**ポイント

※2024年度より中性脂肪に関して、随時中性脂肪のみに数値が入っている場合、後日付与となります。
(空腹時中性脂肪に数値が入っている場合は他項目と同じタイミングで付与)

ポイント付与はそれぞれ基準値以内の場合に付与します。基準値は次ページを参照してください。

健診結果データ・問診表に基づき、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計算します。
年度内2回目の受診分のポイント付与は行っておりません。**年度をまたがず、毎年同月で受診**頂けますようお願い致します。(過去受診分を遡っての付与は対応不可)

健診結果チャレンジ基準値一覧表

2024年度基準値

		基準値	リスク (基準値オーバー)	ハイリスク値 (受診勧奨値)
BMI		24.9以下		25以上
血圧	収縮期	129以下	130-159	160以上
	拡張期	84以下	85-99	100以上
血糖	空腹時 or 随時	99以下	100-125	126以上
	HbA1c	5.5以下	5.6-6.4	6.5以上
脂質	中性脂肪(空腹時)	149以下	150-499	500以上
	中性脂肪(随時)	174以下	—	—
	HDL	40以上	39-30	29以下
	LDL	119以下	120-179	180以上
肝機能	AST(GOT)	30以下	31-50	51以上
	ALT(GPT)	30以下	31-50	51以上
	γGTP	50以下	51-100	101以上

ポイントプログラム（①健診結果に伴うポイント付与）

人間ドック受診

3,000ポイント/年

本 家

日産健保の「人間ドック制度」を受診した場合に限り、年度内1回まで。

※脳ドックはポイント付与対象外です。

●本人・・会社の定期健診ではポイントは付与されませんが、年度内に人間ドックを受けた場合は対象になります。

■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)

■但し、自己負担なしで受診できる33歳人間ドック受診の場合は、500ポイントの付与となります。

非喫煙

1,000ポイント/年

本 家

健康診断時の問診表で確認します。

■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)

ポイントプログラム (①健診結果に伴うポイント付与)

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/回

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け、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。
■ポイントは健保へ検診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た後に付与します。

ポイントプログラム (②その他のポイント付与)

歯科健診受診

500ポイント/回

本 家

日産健保の「歯科健診制度」で受診した場合に限り、年度内2回まで（上限1000ポイント）。保険診療でかかった健診は対象外です。

■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）

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。

■ポイントは実施月より3～4か月後に、集計し付与します。



3. Pepポイント と ポイントプログラムについて

ポイントプログラム (②その他のポイント付与)

スポーツ施設利用

500ポイント/月

本 **家**

日産健保の法人契約ジムを保険証利用の法人利用した場合に限り、月1回まで付与します。(同月内に複数の施設利用をしていた場合であっても、付与ポイントは500ポイント/月が上限となります。)

※法人利用ではなく、月会員など個人契約により利用している場合、ポイントの対象にはなりません。

※法人契約以外のジムを利用してもポイントの対象にはなりません。

■ポイントは利用月より3~4か月後に、健保で受診データを集計し付与します。(各法人から利用者データをもとに付与します) 申請不要。

直営保養所利用

300ポイント/回

本

日産健保の直営保養所(内海・鎌倉・伊東)を宿泊利用した場合、代表者(従業員本人)へ月1回分を付与します。(同月内に複数の施設利用をしていた場合であっても、付与ポイントは300ポイント/月が上限となります。)

※日帰り利用や代表者以外は対象外です。

※代表者(従業員本人)が宿泊しなくても(ご家族だけの利用でも)代表者へ付与となります。

■ポイントは利用月より3~4か月後に、健保で利用データを集計し付与します。(申請不要)

3.Pepポイント と ポイントプログラムについて

ポイントプログラム (③Pepイベントによるポイント付与)

ふれんどウォーク

1～3ポイント/日

本 家

歩数に応じて翌日ご褒美がもらえます。

体重測定★

500ポイント/回

本 家

年に1～2回、体重を測るだけのチャレンジを開催します。

健康クイズ★

最大500ポイント/年

本 家

年に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も！ ※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

ウォークラリー★

最大2,000ポイント/回

本 家

年に1～2回、歩数を競うウォーキングラリーを開催する予定です。
(事前エントリー制) ※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

やることチャレンジ★

200ポイント/回

本 家

年に1回、日々の記録を付けていただくチャレンジを開催します。
※ポイント数は予定にて変更する場合がございます。

★は、開催時にPepメール配信や健保ホームページ等で詳細をお知らせ致します。



4.その他

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23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23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、その旨並びに協働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及び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について、あらかじめ本人に通知し、または本人が用意に知りえる状態に置いているとき。



4.その他

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（PepUp）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。

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

PepUp運用会社・事業主との取扱いについて

PepUp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。



4.その他

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。

お問い合わせ先

- PepUp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・保養所・スポーツジム法人会員などは、ホームページをご参照ください
<https://www.nissan-kenpo.or.jp/>