



(ペップアップ)

初回登録マニュアル

～登録のご案内がメールで届いた方～

目次

Pep Upの概要	P 1～3
STEP 1) ユーザー登録	P 4～5
STEP 2) アプリ登録	P 6～8
よくあるご質問	P 9
お問い合わせ先	P10

Pep Upの概要

Pep Up（ペップアップ）とは

「Pep Up」は、全国**150**を超える健康保険組合（約**200**万人）が導入している**健康ポータルサイト**です。

* Pep Upには「元気づける」という意味があります。

KDDI健康保険組合から加入者の皆様への各種お知らせは、Pep Upより配信いたしますので、必ずご登録いただきますようお願いいたします。

Pep Upを通じて、ご自身の健診結果・健康年齢を確認いただいたり、一人ひとりの健康状態に合わせた健康記事のご紹介、さまざまな健康イベントの開催などもご案内いたします。

Pep Upのご案内

対象者	KDDI健康保険組合に加入している被保険者（本人） ※被扶養者（家族）については順次導入予定（対象範囲・導入時期未定）
利用料	無料（通信費用は別途）
利用方法	<p>ご利用には事前登録が必要です。</p> <p>個人ごとにPCやスマホより「Pep Up」へ利用登録が必要となります。 ⇒ 初回登録に必要な情報を対象者宛にメールでお送りしますので案内に従ってご自身で登録のうえご利用ください。</p> <p>※必ずSTEP 1、STEP 2の順に登録してください。 ※Pep Upホームページやアプリ画面上の「新規登録はこちら」からはユーザー登録できませんのでご注意ください。</p> <p>STEP1：ユーザー登録（P4～5参照） ・メール記載のURLよりユーザー登録（PW設定）を行う</p> <p>STEP2：アプリ登録（P6～8参照） ・スマートフォンにアプリをインストール ・【登録メールアドレス】と【STEP1で設定したPW】でログインする</p> <p>※登録メールアドレス=登録案内メールを受信したメールアドレス</p>

Pep Upの概要（主なサービスメニュー）

健診結果の確認	2016年度以降の健診結果を経年で確認できます。 最大10年分の結果が蓄積されていきます。
『健康年齢』診断	『健康年齢』とは、健診結果とともに個人の総合的な健康状態を年齢で表したものです。 実年齢よりも健康年齢が高いほど、同世代と比べて生活習慣病リスクや将来医療費が高くなる可能性があることを表しています。 2016年度以降の健康年齢を経年で確認できます。（最大10年分） ※健診データに不足がある方は算出できません。 ＜『健康年齢』に必要な検査項目＞ BMI・血圧・中性脂肪・HDL・LDL・AST・ALT・γ-GTP・血糖 尿糖・尿たんぱく ※参考）健康年齢とは？ https://kenko-nenrei.jp/guide.html
医療費通知	毎月の医療費の確認ができます。 また、医療費控除の申請で使用する医療費通知をダウンロードすることができます。 （2022年春以降、リリース予定）
ジェネリック医薬品差額通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合、どのくらい自己負担額を軽減できるのかをお知らせいたします。配信月は、3・6・9・12月です。 （2022年春以降、リリース予定）
健保からのお知らせ	健保から加入者の皆様へ各種お知らせを配信します。 ・被扶養者への健診受診のご案内 ・各種イベント・健康情報のご案内 など
健康記事の配信	一人ひとりの健康状態に合わせた、おすすめの健康記事を配信します。
健康イベントへの参加	継続的に実施されているPep Up主催のウォークラリー「Pep Walk」では、1日8,000歩以上歩くと翌日豪華賞品が当たるくじ引きをすることができます。（はずれてもポイント付与あり） ※その他、健保や各社主催で、各種健康イベントを開催していきます。
アクティビティへの参加	フットサルやヨガなど、健康増進に役立つ施設がお得に利用できます。
日々の記録	体重や歩数、血圧など、自分で測定したデータの管理ができます。 iPhone「ヘルスケア」、Android「GoogleFit」とも連携が可能です。 （連携方法の詳細はP 7～8 参照）
Pepポイント獲得・商品交換	次ページ参照

Pep Upの概要（Pepポイントについて）

Pepポイントについて

「Pep Up」の初回登録時や、健康イベント参加等により、Pepポイントが付与されます。貯めたポイントは、Pep Up内ストアでさまざまな商品に交換ができます。

ポイント数の確認

Pep Upサイト内で所持ポイントと取得履歴が確認できます。

ポイントの有効期限

ポイント付与日から3年後の月末に失効します。

ポイントの有効期限に関わらず、健保資格の喪失によりポイントが失効する場合があります。

交換できる商品例

各種ポイント・商品券（Pontaポイント、amazonギフト券、等）

スポーツ・家電・美容製品、食品、日用品、カタログギフト、寄付、その他

ポイントプログラム

※2021年11月時点

項目	付与ポイント	付与条件	補足
初回登録特典	500P	全員	Pep Up 初回登録された方全員に、もれなくプレゼント
Pep Walk	3P / 1日	1日8,000歩以上歩き くじ引きに参加	定期的に開催されているPep Up主催のウォークラリーです。 1日8,000歩以上歩くと、翌日くじ引きができ、豪華賞品が当たるチャンスがあります。 ハズレても3P付与されます。 ※歩数データの入力必須
健康記事閲覧	1～3P	健康記事の閲覧 および評価	記事内容によりポイントが異なります。 配信後、一定期間（3週間程度）を経過すると付与対象外となります。
Pep Up主催アンケート	50P程度	アンケートの回答	アンケート内容によりポイントが異なります。 また、内容により対象者限定のアンケートもございます。
アクティビティへの参加	内容により異なる	アクティビティに Pep Upより参加	各アクティビティ内容により、ポイントが異なります。

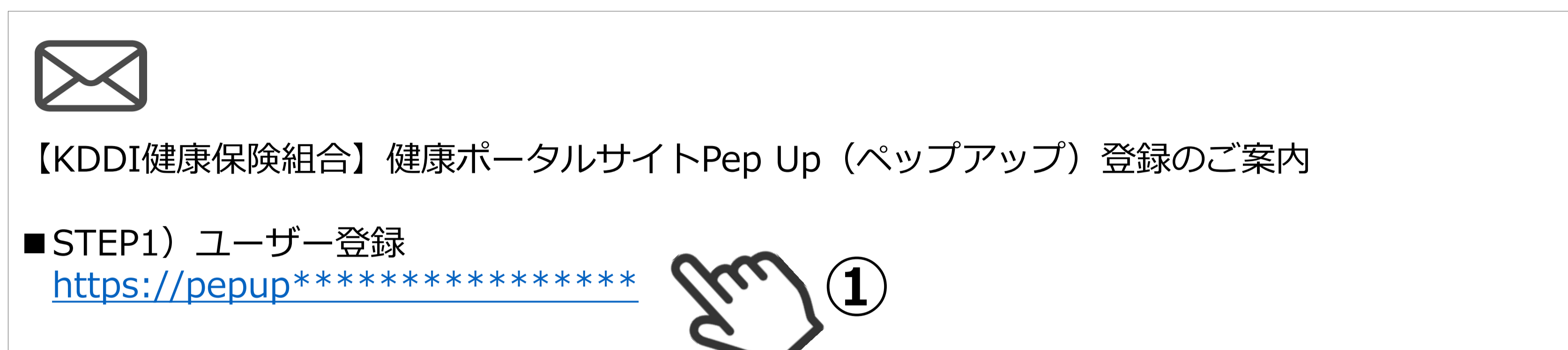
STEP1 ユーザー登録

Pep Upより登録案内メールが届きますので、以下の手順にそって登録してください。

送信元メールアドレス：info@pepup.life（差出人名：KDDI健康保険組合）

※「迷惑メール設定」「受信拒否設定」「指定ドメイン受信設定」などの設定内容を確認のうえ、本メールが受信できるようにしてください。

1. 「Pep Upの登録案内メール」記載のリンクをクリック



2. 「ユーザー登録画面」にて下記内容を入力

パスワード：ご自分で任意のパスワードを設定してください
(8文字以上、英数字)

生年月日：本人確認のためご自分の生年月日を入力してください

3. 利用規約・プライバシーポリシー確認後、同意するにチェックし、登録完了ボタンをクリック

(→Pep Upのウェブブラウザ版が表示されます)

PepUp

パスワード登録、本人確認

パスワード (必須)
8文字以上の英数字利用してください。数字の連番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。

生年月日 (必須)
本人確認のため、ご自分の生年月日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。

チェックボックスにチェックを入れて登録ボタンを押してください。

Pep Upの利用規約、プライバシーポリシーに同意する

登録完了してPep Upの利用を始める

以上で初回登録手続きは完了です。

以降は「登録メールアドレス（登録案内メールを受信したメールアドレス）」と「パスワード」でPep Upへログインいただきますので、忘れないようにしてください。

続いて、[STEP 2 アプリ登録](#)にお進ください。（P6～8参照）

STEP1 ユーザー登録（登録案内メールの再送）

登録案内メールの紛失や、登録用URLの有効期限切れの場合には下記URLより、登録メールの再送手続きを行ってください。

<https://pepup.life/users/invitation/resend>

登録されているメールアドレスに招待メールを送信します / You will receive an email for confirmation to the email address

(必須) メールアドレス / Email address

入力したメールアドレスに確認メールを送付します。@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。 / A confirmation email will be sent to the email address you entered. In order to receive emails from @pepup.life, make sure to check your allowed domain settings

招待メールを送信する / Submit

STEP2 アプリ登録（インストール・ログイン）

スマートフォンをご利用の方は「Pep Up」アプリを無料でダウンロードできます。スマートフォンで取得された歩数などのデータを自動でアプリと連携することで各サービスをより便利に利用いただくことができます。是非、Pep Upアプリをインストールください。

歩数などのデータを自動で連携

スマートフォンで取得できる様々なデータが自動でPep Upに反映されます。

連携できるデータ一覧

- ・ヘルスケア（iPhone）
体重、体脂肪率、歩数、血圧、心拍、睡眠、血糖値、体温
- ・Google Fit（Android）
体重、歩数、心拍、睡眠、体温

各種イベントにも自動で反映

Pep Upでは毎月開催しているウォーキングイベント「PepWalk（ペップウォーク）」をはじめ、様々な健康イベントを定期的に行っています。

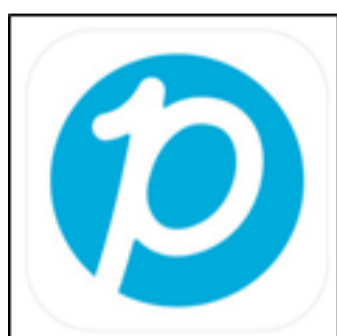
スマホとPep Upアプリを連携しておくと歩数などのデータが自動的にイベントに反映され、数値入力の手間がかかりません。

※各種イベントには参加条件があります。詳しくは各イベントページ参照。

※歩数などのデータ更新は、Pep Upアプリを起動後、マイデータへ遷移すると更新されます。

Pep Upアプリのご利用方法

1. アプリのインストール



iPhoneのApp Storeまたは、AndroidのGoogle Playから「Pep Up」で検索か下記のQRコードからアクセスしてインストールしてください。



2. アプリの起動

インストールしたアプリを起動し、「登録メールアドレス（登録案内メールを受信したメールアドレス）」と「STEP1で登録済のパスワード」でログインしてください。

※アプリ画面上の「新規登録はこちら」からはユーザー登録できませんのでご注意ください。

（ユーザー登録手順はP4参照）

3. アプリとの連携

インストールしたアプリとスマートフォンの連携を行います。

詳しい連携方法は次頁をご確認ください。

※iOS 9.3以降。iPhone、iPad、およびiPod touchに対応。

※Android 4.4 以上に対応。

STEP2 アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

「Pep Up」アプリでは、iOSヘルスケアやGoogle Fitからスマートフォン内に保存されている歩数等を自動で取得することが可能になり、「日々の記録」やウォーキングイベント「PepWalk」へ歩数を手で入力する必要がなくなります。

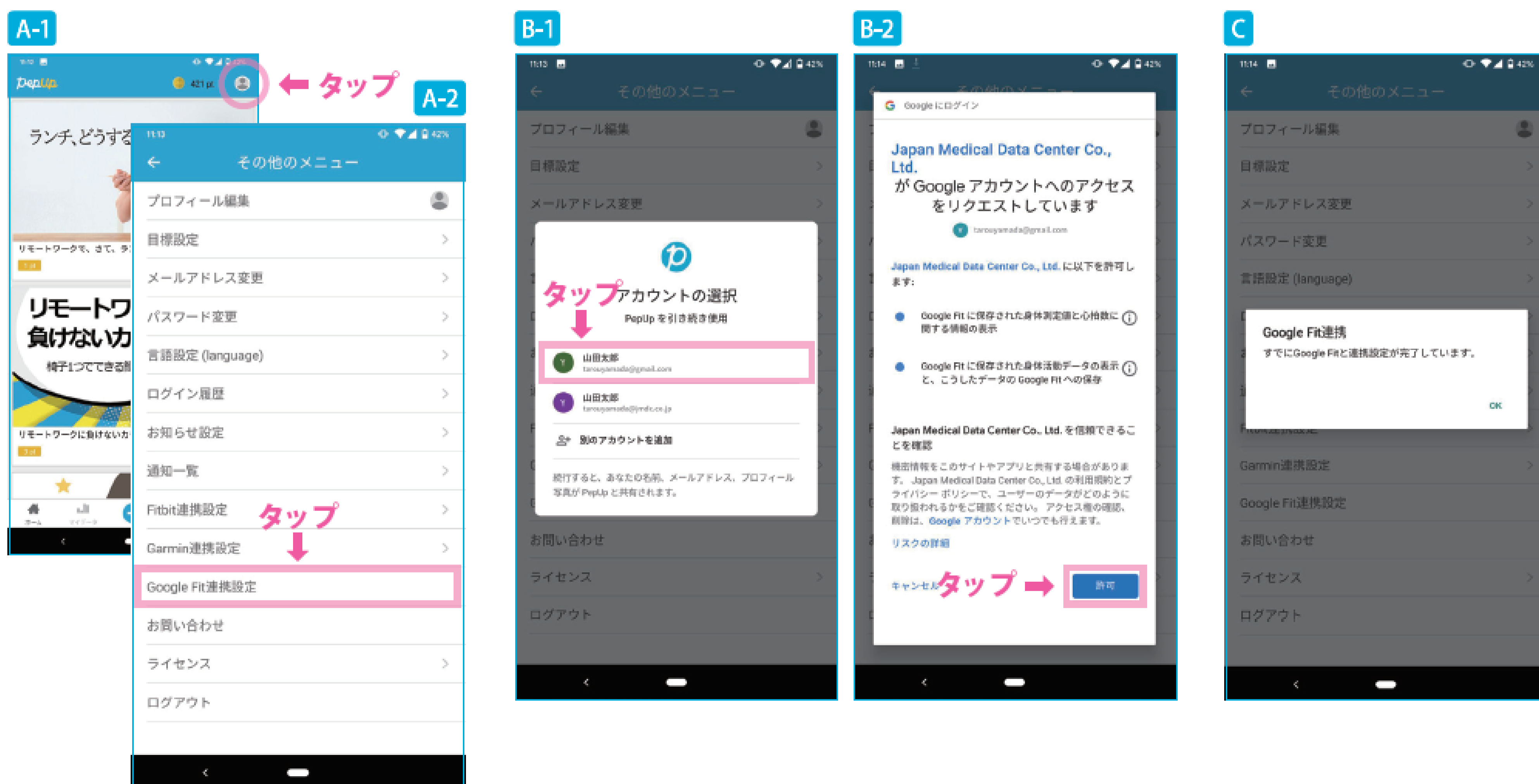
Appleヘルスケア(iPhone 端末をご利用の方) ※OSは最新バージョンにアップデートしてください。

1. Appleヘルスケアアプリを起動し、右上部の丸いアイコンをタップしてください。
2. 表示された画面(B-1)の「App」をタップします。App一覧から「PepUp」をタップしてください。
3. 移動したページ内「すべてのカテゴリをオン」をタップして連携が完了です。



Google Fit (Android 端末をご利用の方)

1. Pep Upアプリを起動し、右上の丸いアイコンをタップします。(A-1)「その他のメニュー」が表示されたら「Google Fit連携設定」をタップしてください。(A-2)
2. 「アカウントの選択」が表示されたら該当アカウントをタップします。(B-1)「Googleにログイン」が表示されたら「許可」をタップすると連携が完了します。(B-2)
3. 連携の確認方法は、再度1の手順を行います。Cの画面が表示されていれば連携が完了しています。



STEP2 アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

歩数の更新方法

「マイデータ」メニューの画面を下に引っ張って、データを更新します。更新が完了すると、最新の歩数がスマートフォンから保存されます。



その他（Fitbit・Garmin 連携）

Fitbit・Garminについても、Pep Upアプリとの直接連携が可能ですのでご活用ください。

設定方法等の詳細は、Pep Upよくある質問（<https://support.pepup.life/hc/ja>）→「日々の記録」をご参照ください。

・Fitbit

歩数・睡眠時間の連携が可能です



・Garmin

歩数・睡眠時間・心拍数（安静時平均）・体重の連携が可能です



※ Applewatch等その他のデバイスについては、各デバイスを、Appleヘルスケア・Google Fitへ連携いただくことで、データの連携が可能です。

Q Pep Upアプリは業務用携帯と個人携帯のどちらにインストールするのですか？

A どちらの携帯へインストールするか（業務用携帯へのインストール可否等）は各社ごとの運用となりますので、各社のご担当者へご確認ください。

Q Pep Upアプリを業務用携帯へインストールしようとしているのですがアドレスが無効ですと表示され、ダウンロードできません。

A 各社の運用で、業務用携帯へのインストールへ制限がかかっていると想定されます。各社のご担当者へご確認ください。

Q ログイン用のメールアドレスが分かりません。

A 登録案内メールを受信したメールアドレスが、Pep Upへ登録されているログイン用のメールアドレスです。
登録メールアドレスを変更したい場合は、Pep Upへログイン後、「その他メニュー」→「メールアドレス変更」より変更してください。

Q 本人確認コードとは何ですか？教えてください。

A 本人確認コードは「郵送による登録」の際に使用するもので「登録案内メールによる登録」の際には使用しません。
※Pep Upホームページやアプリ画面上の「新規登録はこちら」からは、ユーザー登録できませんのでご注意ください。
必ず、登録案内メール記載のユーザー登録用URLより登録してください。



「新規登録はこちら」からはユーザー登録できません

<Pep Upアプリ画面>

Pep Up機能に関すること

Pep Up運営事務局

よくある質問 : <https://support.pepup.life/hc/ja>

上記で解決しなかった場合のお問い合わせ : <https://pepup.life/inquiry>

その他のお問い合わせ

KDDI健康保険組合

E-mail : kenpo@kddi.com

URL : <https://www.kddikenpo.or.jp/>