

ご利用対象者様へ(KDDI健保ご加入の被保険者／35歳以上の被扶養者)

今の健康を楽しめるサービス

# pep up.

## 初回登録マニュアル

※Pep Upからのメール(過去1年以内)による初回登録は[こちら](#)

健康記事☆お薬手帳  
健診結果☆健康年齢  
健診結果☆健康年齢  
ウォーキングイベント

Pep Upって  
楽しそう！

イベントでためた  
ポイントを交換♪



提供:株式会社JMDC

メモっておこう！

Pep Upで登録した  
メールアドレス:  
パスワード(のヒント等):

# ～Pep Upハンドブック 目次～

<u>初回登録方法(本人確認コードで)</u>	..... 3
<u>本人確認コードの依頼</u>	..... 4
<u>初回登録方法(Pep Upからのメールが届いている方のみ)</u>	..... 5
<u>届いたメールを「HTML表示」にする/「HTML表示」にできない場合</u>	..... 6
<u>アプリ</u>	..... 7
<u>アプリ登録(インストール・ログイン)</u>	..... 8
<u>アプリ登録(アプリとスマホの連携):Appleヘルスケア-iPhone</u>	... 9
<u>アプリ登録(アプリとスマホの連携):Pep Upとヘルスコネクトの連携</u>	.. 10
<u>アプリ登録(アプリとスマホの連携):ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携</u>	.. 11
<u>アプリ登録(アプリとスマホの連携):最新情報、歩数の更新、Fitbit・Garmin</u>	..13
<u>2段階認証:設定方法【A:認証アプリで】</u>	..... 14
<u>2段階認証:設定方法【B:メールで認証】</u>	..... 17
<u>2段階認証:設定方法【詳細版・動画版】/ よくある質問</u>	..... 18
<u>Pep Up概要</u>	..... 19
<u>Pep Up概要(主なサービスメニュー)</u>	..... 20
<u>Pep Up概要(Pepポイントについて)</u>	..... 21
<u>お問合せ先</u>	..... 22



# 本人確認コードによる 初回登録方法

「KDDI健保」で検索→「Pep Up」もご参照ください。  
<https://www.kddikenpo.or.jp/pepup/index.html>

「本人確認コード」をお手元に用意します。  
※お手元にない場合は次ページ参照



・健保加入後、ご自宅へ郵送されます。  
(お勤め先企業の意向によって「本人確認コードの配送を制限されている」場合があります)

## 4. 本人確認

本人確認画面で以下の「本人確認コード」を入力いただきます。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ご本人であることを確認するためのコードです。

このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。

※※※※※※※※※※

※大文字小文字は区別されません。

※に書かれた英数字10桁のコードを使います！

## ■利用可能端末

PC、業務用スマホ、個人用スマホ \*ウォーキングの歩数は業務用・個人用スマホ  
いずれかの最大歩数が反映されます。

## ■「本人確認コード」到着後の登録方法(初回登録URL・QRコード)

[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



①「メールアドレス、パスワード」を入力。

②到着メールをHTML表示にさせてから  
URLを開き「本人確認コード」等を入力。

③確認メールが届き初回登録が完了。  
→次回より登録メアド & PWでログイン。

# 本人確認コードの依頼

「本人確認コード」がお手元にない方は  
以下URLから『ハガキ郵送』をご依頼ください

<https://pepup.life/users/ekyc/lCn23vXf/issues/new>



■～Pep Up ユーザー登録申請フォーム～の入力方法

## 【1】必要項目を入力

・記号 番号（「マイナポータル」「資格確認書（資格確認のお知らせ）」参照）  
・氏名（漢字）  
・氏名（カナ）  
・生年月日  
・性別

} Pep Up利用希望者

・連絡先メールアドレス  
・本人確認コード送付先自宅住所（勤務先住所は不可）  
(〒 都道府県・市区町村、丁目番地号 建物名・部屋番号)  
  
・連絡先電話番号  
・お勤め会社名（被保険者本人の勤務先。ご家族の勤務先は入力不要）  
  
・被保険者住所  
(今回郵送するコード送付先住所と、勤務先へ届出済の被保険者住所が異なる場合は、  
当欄へ勤務先へ届出済の被保険者住所を入力してください（ご本人様確認のため）。

【2】（個人情報の取り扱いを読み）□上記内容に同意するに  →「登録」押下

～ご依頼後、2週間程度で（本人確認コード記載の）ハガキが到着します～  
(イベント等でお急ぎの場合も、至急対応はできません。何卒ご了承願います)

【3】郵送で届いた「本人確認コード」を準備し、  
前ページの「登録URL or QRコード」から初回登録を完了させる。

■Pep Up よくある質問はこちら

# 初回登録方法

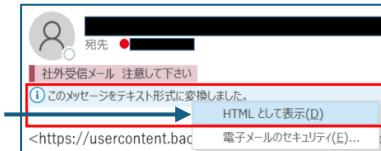
登録案内メール配信日が“1年以内の方のみ”  
※1年以上経過している方は[こちら](#) (3ページ参照)

<手順>

■以下のメール件名「Pep Up(ペップアップ)登録のご案内」を検索いただき、受信済み、かつ、そのメール送信日が1年以内の場合は、メールのURLへアクセスして初回登録をしてください。(届いたメールはテキスト表示から「**HTMLとして表示**」に変更し、URL画面を開いてください)

## ★ HTML表示方法

「・・テキスト形式に変換しました」を  
押下し「HTMLとして表示(D)」を選択



《メールサンプル》

[送信者名] KDDI健康保険組合<info@pepup.life>

[件名] [KDDI健康保険組合]健康情報提供サービスPep Up(ペップアップ)登録のご案内

[本文] この度、KDDI健康保険組合では、健保加入者に共通の健康ポータルサイト  
「Pep Up(ペップアップ)」を導入いたしました…

初回案内の送信日が、過去1年内と思われるが、メールがみつからない場合

以下URL(or QRコード)から再送依頼をしてください。

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



- ・メールアドレス入力 → 招待メールを送信する を押下
- ・メールが届きます(送信元: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し、本メールが受信できるようにしてください)

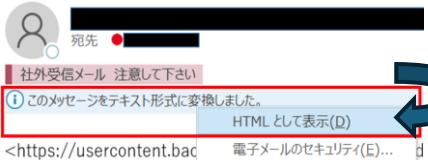
【必須】届いたメールをテキスト表示から「**★HTMLとして表示**」させてから、  
URL画面を開いてください。  
→**HTML表示できない場合は次ページを参照。**

- ・「ユーザー登録画面」にて下記内容を入力
  - パスワード:ご自身で任意のパスワードを設定してください  
(英字[大文字・小文字]と数字を含む8桁以上)
  - 生年月日 :本人確認のためご自身の生年月日を入力してください
- ・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」押下  
(→Pep Upのウェブブラウザ版が表示されます)

→メールからの登録や再送依頼に失敗する場合・[前ページの本人確認コード依頼](#)へ

## ★Pep Upから届いたメールを「HTMLとして表示」にする方法

<Outlookメールの場合>



「このメッセージをテキスト形式に変換しました」  
の真上を押下  
↓  
「HTMLとして表示(D)」を選択する。

## メールを「HTML表示」にできない場合

登録用URLが2つ続けて表示されていますので、

1つ目のURLの「<」の前までをコピーしてWEBに貼り付けてください。

■下記URLからユーザー登録を進めてください

[https://Pep Up.life/users/invitation/accept?invitation\\_token=...](https://Pep Up.life/users/invitation/accept?invitation_token=...)

<https://.../15590.Pep

Up.life/lS/ctlc?upn=U...1.9QWPVj9ocXm8RFkZnKTMQ80rscuMc5jNVqsc0...xa-  
2FVyWrDYCCs7D...oOrAgU5itw7YdrOgRstiGG06i6Nb8wCTsPveKc3y5l-2FtYZrpPyZkFADX-  
2B7EY3Mhp5...wZqEr...2Fj5cY\_TSg5mJUWdK6xAw ... DkYX1Y5-

2F2kLRh...2O2PI7vNf-

2Fx3it0ruR4WZdP5xQPeIbfP5NL51dpZQW6rTFfXCY881Mquh6jn0ahL93SqsN3ZEIxZ9P1ZEQZ>

ここをコピー

## 《ご注意》

メールをHTML表示させずにURL全体を貼り付けた場合、エラーもしくは、  
登録方法とは異なる誤ったPep Upのログイン画面が表示され初回登録できません。

### ✗ 誤った画面

[Pep Upログイン]

### ○正しい画面

[パスワードと生年月日の入力画面]

→メールからの登録や再送依頼に失敗する場合・本人確認コード依頼へ

# アプリ

注)先に初回登録を行い、ログイン用「メールアドレスとPW」の登録完了後にアプリをお使いください。

## スマホアプリを使おう！

アプリをダウンロードしましょう

お使いのスマートフォンにインストールすることで  
より楽しく使いやすくなります！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



いっしょに散歩しよ？



# STEP1 アプリ登録（インストール・ログイン）

Pep Upは、アプリをダウンロードした業務用やプライベート用のスマートフォン、並びにパソコンで利用可能です。なお、登録したID（メールアドレス）およびパスワードを使用することで、業務用およびプライベート用のスマートフォンやパソコンで共通利用が可能です。スマートフォンでは、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。

## 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「ふれんどウォーク」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Pep Up画面の各イベントバナーからご確認ください。

※歩数などのデータ更新は、Pep Upアプリを起動後、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。



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

※Android 4.4 以上に対応。

### 2. アプリの起動

インストールしたアプリを起動し、「登録済のメールアドレス」と「登録済のパスワード」でログインしてください。

### 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。

## 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「ふれんどウォーク」などに歩数を手で入力する必要がありません。

**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。



**Android : Google Fit 連携手順**

**Google Fit (Androidスマホ) とPep Upとの歩数連携をするためには、「ヘルスコネクト」を介した連携が必要となりました。（2026/1/1～）**

よって、Google FitとPep Upの間で歩数データの自動連携は行われないことから、ウォーキングで使用するAndroidスマホへの「ヘルスコネクト」アプリのインストールおよび設定をお願いいたします。

**Pep Upにデータを連携するには**

ヘルスコネクト自体に歩数や体重の記録機能はなく、あくまで共有するためのハブとなるアプリです。

Pep Upがデータを取得するためには、以下の3つが必要です。

1. 歩数や体重などを記録するためのアプリ  
(例: Google Fit、Oura、Samsung Healthなど)
2. そのアプリがヘルスコネクトにデータを書き込む設定  
(ヘルスコネクトとGoogle Fitなどのアプリの連携)
3. Pep Upがヘルスコネクトからデータを読み取る設定  
(Pep Upとヘルスコネクトの連携)

データの橋渡し役



データの書き込み



データの読み取り



Pep Up

Google Fit, Oura,  
Samsung Health など

## STEP2 アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

### Pep Upとヘルスコネクトの連携方法

- ① Google Playストアから「ヘルスコネクト」をインストールしてください。
- ② Pep Upアプリを開き、「その他」→「外部サービス連携」→「ヘルスコネクト連携設定」を選択します。
- ③ 表示される画面で、歩数・体重・睡眠など、連携したい項目にチェックを入れて「許可」をタップしてください。

※本画面はイメージ図です。

③

②-1

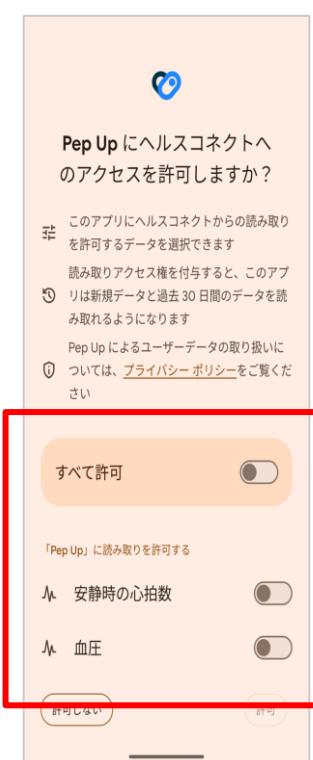
②-2



▲Pep Up ホーム画面



▲Pep Up 外部連携サービス画面



▲ヘルスコネクト

## STEP2 アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

### ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（1）

- ①Android端末で Google Fit アプリを起動します。
  - ②画面右下にある「プロフィール」タブをタップします。
  - ③画面右上にある「歯車マーク（設定）」をタップします。
  - ④「Fit とヘルスコネクトを同期する」というスイッチをオンにし、表示された画面で「設定」をタップします。
- ※この項目が表示されない場合は、Google Play ストアで Google Fit を最新版にアップデートしてください。

※本画面はイメージ図です。



▲Google Fit 設定画面



▲Google Fit 設定画面

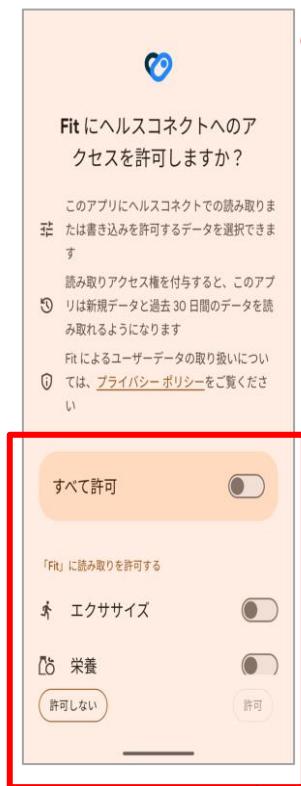
## STEP2 アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

### ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携（2）

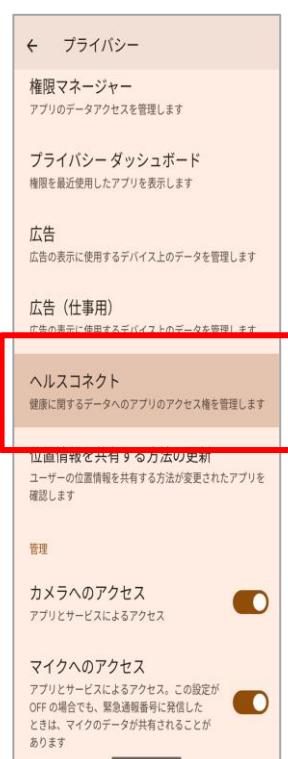
- ⑤「Fitにヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？」の画面が表示されたら、「すべて許可」をオンにして「許可」をタップするか、必要なデータを選択し「許可」をタップします。
- ⑥最後に「完了」をタップして設定を終了します。
- ⑦Androidの「設定」画面上部の検索バーに「ヘルスコネクト」と入力し表示された「ヘルスコネクト」設定項目をタップします
- ⑧「アプリの権限」からFitアプリが「アクセスが許可されているアプリ」となっているか確認してください

※本画面はイメージ図です。

⑤



⑦



▲Android設定画面

⑧



▲Android設定画面

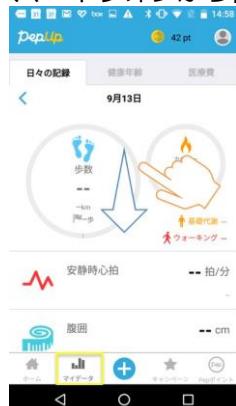
# アプリ登録（アプリとスマートフォンの連携）

## アプリとスマホ連携の最新情報

各種 連携アプリの情報は[こちら](#)もご確認ください。

## 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.Pep Up.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。

# 【2段階認証】設定方法 (2025年12月10日より必須化)

Pep Upログイン時に必要な認証コードの受け取り方法について、以下のいずれかをご自身でご設定ください。

【A】認証アプリ (Google Authenticatorなど) «推奨»

【B】登録済みのメールアドレス

※設定がない場合は、自動的に【B】メールアドレスでの受け取りで設定されます。

## 【注意】

2段階認証の設定は、複数の端末をご利用の場合でも、Pep Upを使用するスマートフォンまたはパソコンのいずれか1台で行えれば問題ありません。すべての端末で設定する必要はありません。

## 【A】認証アプリ (推奨:アプリ上の数字を入力)

■手順①: 認証アプリをスマートフォンにインストールする。(ベンダー推奨: Google Authenticator)

「Google認証システム」をインストール  
(このアプリは無料です)



## 【A-1】スマホの「Google Authenticator」で設定する場合

■手順②: Pep Upにログインする。 [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

■手順③: «スマホ» Pep UpアプリTOP > その他 > 2段階認証設定 > 「②アプリでQRコードもしくはセットアップキーを読み取る」に記載のセットアップキーを「コピー」する



セットアップキーを「コピー」

■手順④: 認証アプリを立ち上げ、「セットアップキー」を追加 (+) し、「セットアップキー」をペーストする

【Google Authenticator】

【Google Authenticator】

【Google Authenticator】

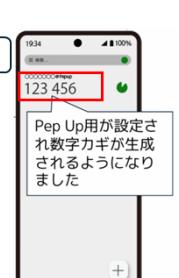
【Google Authenticator】

Google Authenticator

Google Authenticator

Google Authenticator

Google Authenticator



「コードを追加」  
または  
「+」ボタン押下

「セットアップキーを入力」

を選択

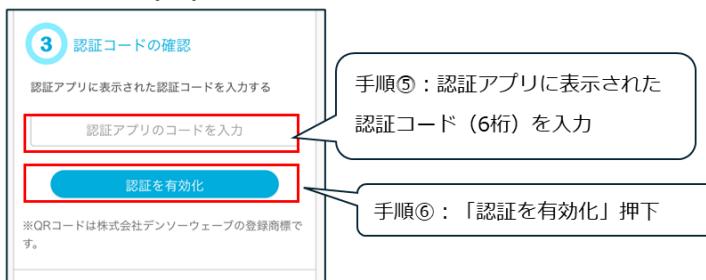
Pep Up>その他>2段階認証設定画面で  
コピーした「セットアップキー」を「鍵」にペーストして  
「追加」を押下

次ページへ

■手順⑤：Pep Up画面の「認証コードを入力欄」に、認証アプリに表示された数字カギ 6 術を入力する。

■手順⑥：「認証を有効化」ボタン押下して設定終了。

### [Pep Up]



次回のログインからは、Pep UpのIDとパスワードを入力した後、認証アプリを立ち上げ、表示された認証コードを入力してログインしてください。

→ 6 術のコードは数十秒ごとに変わります。

## [A-2]スマホの「Microsoft Authenticator」で設定する場合

■手順②：Pep Upにログインする。 [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

■手順③：「主スマホ」 Pep Up TOP > 設定 > 2段階認証 > 2段階認証の設定画面へ「②アプリでQRコード…を読み取る」に表示されている「QRコード」を、《副スマホ》で撮影する。



■手順④：《主スマホ》で、認証アプリを立ち上げ、追加（+）→「QRコードをスキャン」を選択

【Microsoft Authenticator】



【Microsoft Authenticator】

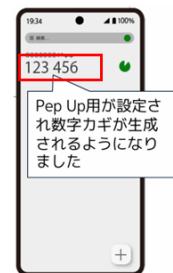


【Pep Up】



《副スマホ》に残したQRコード  
(←PepUp>その他>2段階認証に  
表示されたQRコード) を読み取る

【Microsoft Authenticator】

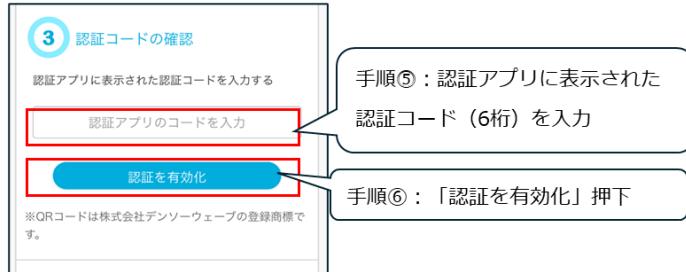


次ページへ

■手順⑤：Pep Up画面の「認証コードを入力欄」に、認証アプリに表示された数字カギ 6 桁を入力する。

■手順⑥：「認証を有効化」ボタン押下して設定終了。

### [Pep Up]



次回のログインからは、Pep UpのIDとパスワードを入力した後、認証アプリを立ち上げ、表示された認証コードを入力してログインしてください。

→ 6 桁のコードは数十秒ごとに変わります。

## [A-3]パソコンでPep Upにログインして、スマホで設定する場合

■手順②：パソコンでPep Upにログインする。

[https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

■手順③：「パソコン」Pep Up TOP > 設定 > 2段階認証設定 > 2段階認証の設定へ

→ 「②アプリでQRコードもしくはセットアップキーを読み取る」の「QRコード」をパソコン画面に表示しておく。

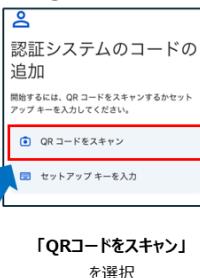


■手順④：スマホで、認証アプリを立ち上げ、追加（+）→「QRコードをスキャン」を選択

### [Google Authenticator]



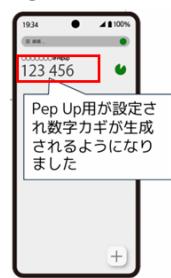
### [Google Authenticator]



### [パソコン]



### [Google Authenticator]



「コードを追加」

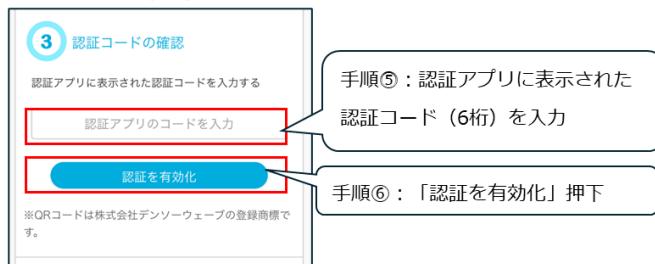
または

「+」ボタン押下

次ページへ

- 手順⑤：Pep Up画面の「認証コードを入力欄」に、認証アプリに表示された数字カギ 6 衔を入力する。
- 手順⑥：「認証を有効化」ボタン押下して設定終了。

### 【Pep Up】



次回のログインからは、Pep UpのIDとパスワードを入力した後、認証アプリを立上げ、表示された認証コードを入力してログインしてください。  
↳ 6 衔のコードは数十秒ごとに変わります。

## 【B】メールアドレス宛に認証コードを送付

### 【注意】

Pep Upへのログイン時に毎回発行される認証コードは、ログインに使用するメールアドレス宛に送付されます。そのため、業務用のメールアドレスをIDに設定している場合、認証コードは業務用端末に送信されるため、プライベート端末で認証コードを確認（＝Pep Upにログイン）することが難しくなります。

また、未使用的メールアドレスをPep UpのログインIDとして登録している場合は、Pep Upの画面からメールアドレスの変更を行ってください。なお、未使用的メールアドレスでもPep Upへのログインは可能です。

### 【Pep UpログインID（＝メールアドレス）の変更方法】

«パソコン» TOP > 設定 > メールアドレス変更

«スマートフォン» TOP > その他 > アカウント設定 > メールアドレス変更

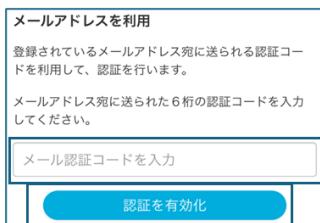
■手順①：Pep Upにログインする。 [https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

■手順②：«パソコン» TOP > 設定 > 2段階認証 > 2段階認証の設定画面へ

«スマートフォン» TOP > その他 > 2段階認証設定

■手順③：「メール認証を設定する」ボタンを押下する。

■手順④：メールアドレス（＝Pep UpログインID）宛に送られてきた認証コードを、メール認証コードの入力欄に入力、「認証を有効化」を押下して設定終了。



次回のログインからは、Pep UpのIDとパスワードを入力した後、メールアドレス（＝Pep UpログインID）に届いた6桁の数字を入力してログインしてください。

# 【2段階認証】設定方法(詳細版・動画版)

[《Pep Up公式サイト》2段階認証とは何ですか](#)

[《Youtube動画の視聴が可能な方向け》Pep Up - 公式チャンネル](#)

## 【2段階認証】よくある質問

**Q 1 2段階認証の設定は、複数の端末を使っている場合、それぞれに対して行う必要が  
ありますか？**

**A 1 いいえ、Pep Upをご利用のパソコンまたはスマートフォンのいずれか一台で設定し  
ていただければ問題ありません。**

**Q 2 認証アプリを利用する場合、パソコンでPep Upにアクセスする際の2段階認証の  
方法は？**

**A 2 パソコンでログインする場合、認証アプリが設定されているスマホを手元に置き  
パソコンの認証コード欄に、認証アプリの「数字6桁」を入力し、ログインします。**

**Q 3 認証アプリを設定したスマホを機種変更する場合は？**

**A 3 以下①②③を行ってください。**

①旧スマホで「2段階認証の解除」をしておく

- ・Pep Upにログインし、「設定」→「2段階認証」から解除してください。
- ・解除しないと、新しいスマホで認証コードが発行できず、ログインできなくなる可能性  
があります。

②新スマホでPep Upアプリをインストール

- ・AndroidならGoogle Play、iPhoneならApp Storeから再インストール。

③新スマホで「2段階認証の再設定」

- ・Pep UpのWeb版にログイン（アプリ版では設定不可）。
- ・「設定」→「2段階認証」→QRコードを表示。
- ・新スマホにインストールした認証アプリ（例：Google Authenticator）で  
QRコードを読み取る。
- ・表示された6桁のコードをPep Upに入力して「認証を有効化」。

**Q 4 2段階認証の“解除前”に、旧スマホが使えなくなった場合は？**

**A 4 Pep Upのサポート窓口へ2段階認証の解除を依頼してください。**

- ・宛先：support@pepup.life
- ・本文：「KDDI健保」、「健康保険の記号と番号」、「氏名」、「生年月日」、  
「2段階認証の解除希望」

■その他 2段階認証のよくある質問は[こちら](#) (Pep Up公式サイトへ)

# Pep Upの概要

## Pep Up（ペップアップ）とは

「Pep Up」は、全国**200**を超える健康保険組合（**700**万人以上）が導入している**ヘルスケアプラットフォーム**です。

\* Pep Upには「元気づける」という意味があります。

\* Pep Upは株式会社JMDC提供のプラットフォームです。

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、ご登録いただきますようお願いします。

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／35歳以上の被扶養者
利用可能端末	パソコン、業務用スマホ、個人用スマホ ※ウォーキングの歩数は業務用・個人用スマホいずれかの最大歩数が反映されます。
利用料	無料（通信費用は別途）

# Pep Upの概要（主なサービスメニュー）

健診結果の確認	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。 ※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? <a href="https://kenko-nenrei.jp/guide.html">https://kenko-nenrei.jp/guide.html</a>
お薬手帳	お薬手帳はPep Upがお薬の調剤履歴を自動で登録する機能です。 お薬手帳に調剤履歴を登録することで、医療関係者に調剤履歴を正確に伝達でき、副作用や飲み合わせのリスク等を軽減することが期待できます。※スマートフォンのみ利用できます。
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。
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「ふれんどウォーク」では、1日5,000歩以上歩くと、翌日「ごほうびをほりほり」することでPepポイントを獲得できます。 ※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。
日々の記録	体重や歩数、血圧など、自分で測定したデータや、食事の記録ができます。 iPhone「ヘルスケア」、Android「GoogleFit」（ヘルスコネクト経由）との連携による記録も可能です。
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。

なお、ポイントの付与元は、イベントの内容に応じて「KDDI健康保険組合」、「お勤め先の企業（※）」、または「株式会社JMDC」のいずれかとなります。

※「お勤めの企業」が付与したポイントは、お勤め先により課税される場合があります。

### ポイント数の確認

Pep Upサイトおよびアプリ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、健保資格の喪失後、2ヶ月を経過するとポイントが失効いたします。

### 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

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
ふれんど ウォーク	最大3P/ 1日	1日5,000歩以上歩 き 「ごほうびをほりほ り」する	定期的に開催されているPep Up主催の ウォーキングです。 1日5,000歩以上歩き、翌日「ごほうびを ほりほり」することでPepポイントを獲得 できます。
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。

# お問い合わせ先

## Pep Up機能に関すること

### Pep Upカスタマーサポート

よくあるご質問：<https://www.kddikenpo.or.jp/pepup/assets/pdf/faq.pdf>

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

Pep UPの基本事項：<https://support.pepup.life/hc/ja>

(KDDIグループセキュリティ等、独自事象以外の参考情報)

## お勤めの企業主催イベントに関すること

お勤めの企業ご担当者様にお問合せください。  
なお、イベントに参加するためのPep Upへの至急登録に関しては  
お勤めの企業ご担当者様にご相談ください。

## その他のお問い合わせ

### KDDI健康保険組合

E-mail : [kenpo-hoken@kddi.com](mailto:kenpo-hoken@kddi.com)