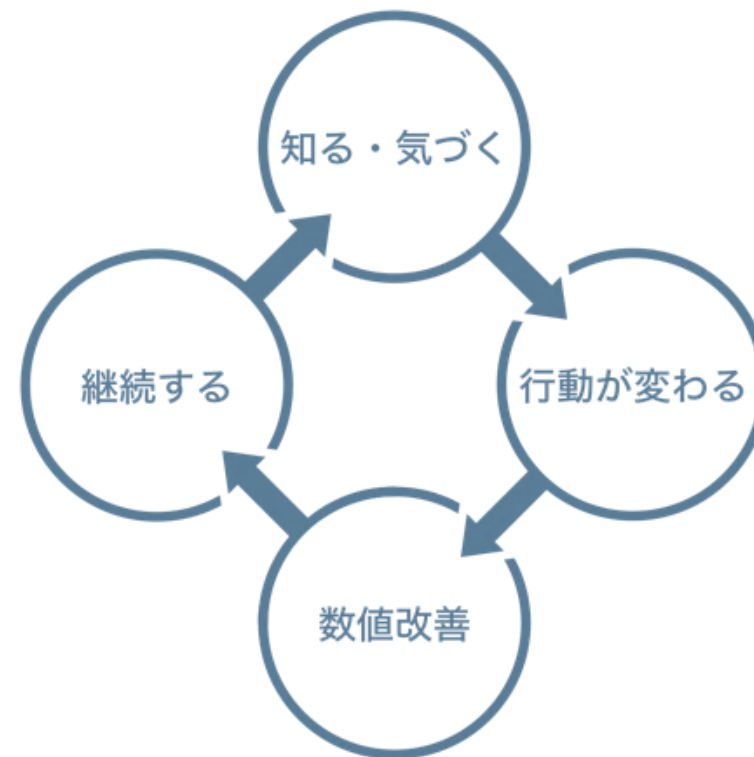




健康状態の“見える化”で生活習慣を改善するためのサポートツール

ミツバ健保の被保険者であれば簡単登録で  
スマホやPCを使って手軽に健康管理



# Pep Upでこんなことできたの!?

## 健康のための機能が盛りだくさん



**健康年齢 &  
健診結果確認**



**医療費通知が  
いつでも見れる**



**日々の記録 &  
やることリスト**



**ジェネリック  
医薬品の確認**



**健康イベントで  
ポイントが貯まる**



**自分にあった  
健康記事・健康情報**



# 自分の健康状態を正しく知ろう



GOOD DESIGN AWARD 2019

「健康年齢」※1 とは  
健康状態をわかりやすく理解するための指標

※1 株式会社JMDCが自社所有の160万人分の匿名化データを元に開発

実年齢よりも若ければ若いほど良い！

健診値を時系列データが確認でき、  
注意の必要なポイントが一目瞭然

健診値を元に1年後の予測医療費も

# 日々の記録・やることリスト

**PepUp**

Kimi  
実年齢 : 45歳  
健康年齢 : 46.5歳  
Pepポイント : 248pt

日々の記録ダイアリー-2019年05月

設定

あなたの現在の健康状態

肥満度 血圧 脂質  
肝臓 尿酸

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費  
アクティビティ  
**健康記事**  
**日々の記録**  
レシピ検索  
Pepポイント  
申請書ダウンロード  
各種申請  
招待キャンペーン  
設定  
よくある質問

バイタル

|                             |                             |                   |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 体重<br>77.9 kg<br>目標: 70.0kg | 体脂肪率<br>30.0 %<br>目標: 0.0%  | 血圧<br>135/85 mmHg |
| 歩数<br>--- 歩<br>目標: 14000歩   | 睡眠時間<br>--- 時間<br>目標: 7.0時間 | 心拍<br>76 拍/分      |

スポーツクラブ  
3回

やることリスト

- 朝食を食べる
- 肉は1日1食までにする
- 自転車を使う
- 階段を使う

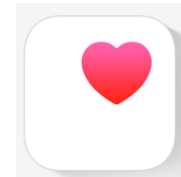
やることを追加する

連携させると  
体重や歩数などの日々の記録が  
簡単に！

◇スマホアプリ  
**Google Fit**



**iPhoneヘルスケア**



◇ウェアラブル端末  
**Fitbit**





**Garmin**



# 健康イベント

## 【年間スケジュール予定】

 **健康** チャレンジ  
初回登録 **500** ポイント  
年間最大 **5000** ポイント GET!

| 健康UPイベント   | 開催期間     | 開催内容  |
|--|----------|---|
| ウォーキングラリー<br>   | 年2回（春・秋） | 動きやすい春と秋の年2回 1ヶ月間のウォーキングラリーを開催<br>達成賞：1か月平均6,000歩/日達成で1000P<br>チーム平均8,000歩/日達成した場合、追加で500P<br>チーム上位3位のメンバーには、ボーナスポイント500P |
| 健康クイズ  | 年1回      | 健康に関するクイズに答えてヘルスリテラシーを高めよう！<br>達成賞：1カテゴリ全問正解毎に50P<br>6カテゴリ全て全問正解で400P   |
| 体重測定チャレンジ<br> | 年1回      | 体重が増えやすい年末年始の時期にピッタリ！<br>達成賞：体重を測って25日以上Pep Upに記録で500P  |
| アンケート  | 年1回      | アンケートに全問回答で100P   |

※内容が変更になることもありますのでご承知おきください。

# 医療費通知・ジェネリック差額通知の確認



いつも利用しているお薬をジェネリック医薬品に替えた場合のお薬代の削減効果がひと目でわかる



アプリをDLすることで、お薬手帳をスマホで管理

QRコード



医療費のお知らせ  
2017年4月 23,000円  
2017年3月 45,640円  
2017年2月 27,700円  
2017年1月 31,254円  
2016年12月 45,000円  
2016年11月 17,260円

平成29年4月10日  
2017年4月 医療費のお知らせ兼給付金支給決定通知書  
事業所記号 99999 被保険者番号 1000 氏名 健康 花子 義

| 薬名                  | 薬価     | 数量     | 自己負担額 | 健康・自治体負担額 | 合計支払額  |
|---------------------|--------|--------|-------|-----------|--------|
| ロキソプロフェンNa錠60mg「YD」 | 4,400  | 3,198  | 0     | 1,344     | 5,744  |
| セフトレピボキシル錠100mg「OK」 | 1,450  | 1,810  | 0     | 430       | 2,280  |
| サーティカン錠0.25mg       | 3,000  | 2,100  | 0     | 904       | 3,904  |
| 太虎堂の黄連解毒毒エキス顆粒      | 4,800  | 3,360  | 0     | 1,440     | 6,600  |
| 合計                  | 13,650 | 10,468 | 0     | 3,118     | 16,778 |

PDFをダウンロードする

PDFでダウンロードして印刷できる



# 健康記事や健保からのお知らせを見逃さない

**PepUp**

**Kimi**  
実年齢 : 45歳  
健康年齢 : 46.5歳  
Pepポイント : 248 pt

あなたの現在の健康状態

肥満度 血糖 脂質  
肝臓 尿酸

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費  
アクティビティ  
健康記事  
日々の記録  
レシピ検索  
Pepポイント  
申請書ダウンロード  
各種申請  
招待キャンペーン  
設定  
よくある質問

## 【睡眠講座⑧】めざまし時計がいなくなる!? シャキッと起きるカギはホルモンと体内時計

提供元: JMDC (旧・日本医療データセンター)

健康の基礎は「眠ること」から! 今日から実践できる【睡眠講座】

十分眠っているのに朝起きられない、ついつい二度寝をしてしまうという方はかなり多いのではないのでしょうか。寝起きが悪い人の原因はいろいろあると思われていますが、その一つとして、目覚めホルモン「コルチゾール」の働きに問題があることがあげられます。ぜひ、コントロールして、気持ちよく目覚める朝を迎えましょう。



記事を読覧しフィードバックすることで  
ポイントGETできるチャンスも

## よい睡眠で、カラダもココロも健康に😊

2022/11/17

ヒトは人生の約3分の1の時間を睡眠時間に充てています。

脳や心身の休息のために睡眠は欠かせないものですが、生活スタイルが大きく変わった現在では、睡眠の質が低下しているといわれています。

### ミツバ健保加入者の現状はこちら

睡眠で休養が十分とれていないと感じている人は約4割📊

ご自身では気づいていない睡眠不足の方もいるはず・・・

十分な睡眠がとれていないと生産性が低下することはもちろん、生活習慣病などのカラダの病気を引き起こしたり、ココロの病気を引き起こしやすくなります。

➤ この機会にご自身の睡眠を見直してみましょう!

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/>

# 貯まったポイントはあなた次第



**R**  
POINT



健康イベントなどで貯めたPepポイントは、  
ステキな**商品と交換**できたり、  
**寄付**による**社会貢献**もできます



# 登録には

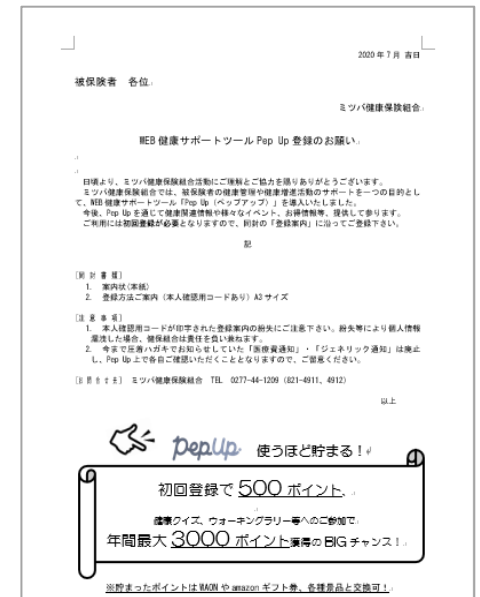
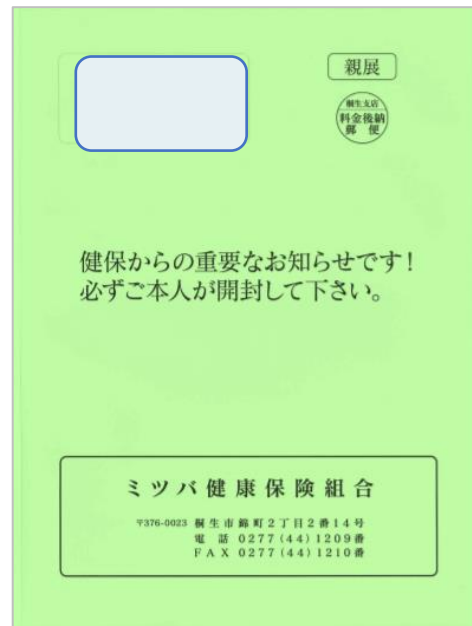
**本人確認用コード**が必要です

**緑色 A4封筒を社内便で送付しています**

2020年5月時点の在籍者：2020年7月に一括送付済

2020年6月以降の入職者：入職約1ヶ月後に順次送付

※4月は発行が遅れる可能性があります



本人確認用コードが記載されています

# 本人確認用コードをお忘れの方は

再発行が可能です！

以下のリンク先あるいはQRコードを読み取って、申請ください。

## ▶再発行依頼

<https://forms.office.com/r/3566r3R3d3>



# よくある質問をご確認

## ◇ ログイン前 PW・メールアドレス変更など



ページ画面の最下部  
までスクロール



よくある質問をクリック

## ◇ ログイン後 活用方法など



項目別にとっても分かり易い説明が載っています