



Pe p U p ~健康診断の活用

健康づくりをサポートするWEBサービス「Pe p U p」は、健康診断の受診をはじめとした健康づくりの取り組みをすることでポイントがたまり、ポイントは色々な商品と交換することができます。簡単なユーザー登録で利用できますので、この機会に是非ご登録ください。

■ 健康診断に関連したポイント

① 健康診断の受診

健康診断を受診すると**500ポイント**が獲得できます。
ポイント獲得条件や時期については、[こちらの項目②~④](#)をご覧ください。

② 健診結果改善チャレンジ

Pe p U pでは、40歳以上の方は健康診断の結果を見ることができます。健康診断の結果が良好な方は、最大**300ポイント**が獲得できます。事前エントリーは不要です。対象検査項目は健康年齢とBMIです。ポイント獲得条件や時期については、[こちらの項目⑦](#)をご覧ください

健康年齢とは、年齢・性別・健診結果から、**健康状態が何歳相当か**を表します。健康年齢が実年齢よりも高いほど、**生活習慣病のリスク**が高くなる可能性があります。

■ 健康診断の結果を活かして健康づくり

〈健康診断結果の画面〉

※ 画面のイメージは40歳以上の方が対象です。



健診結果の判定 4段階の判定が表示されます。

- (A)：異常なし
- (B)：軽度異常
- (C)：要再検査・生活改善
- (D)：要精密検査・治療

※ 受診した医療機関と判定が異なることがあります。

健診結果の解説

各項目の下にある「▼」を開くと、健診結果に合わせて、生活習慣のアドバイスを見ることができます。

過去の健診結果推移

令和3年度以降の健診結果を経年で見て、変化を確認できます。

健診結果に異常がない方も、健診結果が悪化する前に生活習慣を見直し、生活習慣病の予防をすることができます。

健診結果をもとに、**バランスの良い食事、節酒、禁煙、運動**など、まずは自分にあった健康づくりを始めてみましょう。

39歳以下の方も、今の健康を10年後、20年後も保つために、毎年、健康診断を受けましょう。

Pe p U pの[日々の記録](#)や[ふれんどウォーク](#)もお役立ててください。

