



## Pep Up 告知③

### 「pep up でできること～健康活動支援～」

中部アイティ産業健康保険組合

健診結果をふり返り、生活習慣を改めようと思ったあなた！Pep Up を利用して健康活動を始めましょう！健診結果が問題なかった人も健康活動で現状維持に努めましょう！Pep Up は、健康活動を支援する次のようなコンテンツが用意されています。

#### ■健康知識の修得（健康記事）

- 健康に関する豆知識や、お勧めのレシピ、疾病関連のニュースなど、あなたの健康状態に合わせたヘルスケア情報を配信します。日経 BP 社を始めとする提携出版社のプロの記者による健康記事や、Pep Up 運営委託事業者による健康記事など、執筆者もさまざま、皆様が読みたくなる記事を取り揃えています。

#### ■健康活動の記録

- 歩数、摂取カロリー、体重、体脂肪率、血圧、脈拍は日々の実績を Pep Up に記録することができます。（注1）記録した実績は、目標とギャップを確認できるような表示方法や1週間や1ヶ月等、期間を集計した表示で振り返ることができます。

#### ■会員向けのお得なアクティビティ

- 通常価格よりも割安でアクティビティをご利用いただけます。また、アクティビティをご利用で、Pep ポイントを獲得することができます。

（注1） スマホのウォーキングアプリに記録された歩数を Pep Up に取り込むことができます。また、fitbit 製品に記録された歩数も、Bluetooth 機能のあるスマホやパソコンに取り込みができます。いずれの場合も、スマホや PC に Pep Up アプリがインストールされていることが必要です。

記事「バランスのとれた食事のすすめ」

**バランスの取れた食事で糖尿病予防**

資料元: 日本糖尿病センター 監修: 佐藤敬郎 (北里大学医学部教授 (山梨県生まれ))

食生活が豊かになったことで、血糖値が高めの人が増えています。血糖値のコントロールは、バランスのいい食事と適度な運動が基本。自己管理能力を高めて、「糖尿病」と診断される前に、食習慣や生活パターンを見直してみましょう。

✓ 糖尿病発症患者で (n=660)  
血糖系検査が基準値より高い人の比率 平均治療年数5年4か月

血糖値が高い患者の割合は、糖尿病発症の初期に食事療法が実行され、適切な食事療法と運動療法の実践により改善される。

日々の健康実績

目標管理

目標まで、**7.8kg** 目標まで、**-2%**

体重 体脂肪率 表示期間 7日連続

表示	項目	目標値	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
○	体重 (kg)	65kg	71.0	68.5	68.3	67.9	69.0	67.5	67.9
○	体脂肪率 (%)	17%	22.3	21.6	21.5	21.0	19.8	19.9	20.0
○	最高血圧 (mmHg)	120mmHg	142	138	139	137	136	137	135
○	最低血圧 (mmHg)	90mmHg	89	90	91	85	87	90	92
○	平均脈拍数 (b/min)	90	71.0	68.5	68.3	67.9	69.0	67.5	67.9
○	消費カロリー (kcal)	1750kcal	1780	2230	1876	1459	2490	1801	5230
○	歩数 (step)	12000歩	10089	8906	7458	11340	12670	10029	8792