



FY23 オムロン
健診結果 改善チャレンジ

健診結果改善チャレンジ 概要

健康診断値を良い状態へ維持・改善した方に、「達成ポイント」をさしあげます。
自分の健康に関心を高めて行動し、昨年より良い健康状態になり、健診結果が届く
のを楽しみに待ちましょう！



FY23 オムロン 健診結果 改善チャレンジ 達成ポイント

項目	1回目付与対象とポイント	追加付与ポイント
健康年齢	実年齢との差 -0.1歳ごとに 1ポイント (上限30ポイント)	このプログラムに エントリーして 改善活動に取組み 結果良好の方には 追加で各項目に ×10ポイント
BMI = 体重kg ÷ (身長m) ²	😊※ 10ポイント	
収縮期血圧 拡張期血圧 血糖(HbA1c) 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール LDLコレステロール	😊※ 1項目 10ポイント	

※判定基準は、人間ドック協会の基準

結果維持改善者は **100ポイント**(上限)自動受取
宣言して達成者には さらに**1000ポイント**(上限)

(ポイント付与対象)

現役社員が2023年度(2023年4月~2024年3月)会社で健康診断を受け、
会社から健保に結果が2024年6月までに提出され、結果良好のとき

健診結果改善チャレンジ 前準備

- ① **pepUp** に、ログイン。
https://pepup.life/users/sign_in

🏠 **わたしの健康状態** で
 過去の健診結果を見て、
 改善が必要な項目を認識する。

※昨年の値が反映されていない方は、
 会社から配布された「健診結果票」
 (用紙)にて、数値をご確認ください。

※パスワードを忘れた方は、
 「パスワードをお忘れの場合」へ。
 Eメールアドレスも忘れた方や、
 未登録の方は、p6へ。

わたしの健康状態

健康年齢

あなたの現在の健康状態

ホーム

わたしの健康状態

健康診断

医療費

健康記事

日々の記録

ワクチン接種記録

お薬手帳

キャンペーン一覧

PepUpリサーチ

Pepポイント

2022年 月 日の健診結果

健康年齢

あなたの健康年齢

健康年齢推移

同性・同年齢の健康年齢分布

2022年 月の健康診断結果

肥満度

正常値 (基準範囲)

脂質

生活習慣の見直しが必要です

「脂質」の項目に要注意の数値があります。脂質とは、血液中のHDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪を指しています。このバランスが崩れた状態を脂質異常症と言います。脂質のバランスが崩れると、血管が傷つき、動脈硬化が起こります。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中のような、生命の危機にかかわる病気になる恐れがあります。

食べている脂質のバランス、炭水化物の過剰摂取、飲酒過多、運動不足のような生活習慣は、脂質の検査悪化につながる場合があります。下記のようなことに気を付けてください。

- ・食事→肉料理の頻度を減らし魚料理の頻度を増やす、大盛りや丼物のような炭水化物が多いメニューが続かないようにする、アルコールを飲みすぎない、間食は避けましょう。
- ・運動→階段を使ったり一駅歩くような日常的な運動を増やす。休日は軽く汗をかく程度の運動を行う習慣をつけるよう意識しましょう。

検査項目	基準値	同性・同年齢平均	あなたの値	判定
LDLコレステロール 単位: mg/dl	60~119			

- ➡
- 改善したい項目は
 で表示
 - クリックして
改善行動をチェック

目指す値

わたしの値

健診結果改善チャレンジ エントリから、結果の連絡まで

- ② 「改善チャレンジ」にエントリし、改善目標を宣言する。

<https://pepup.life/questionnaires/5480>

改善行動について、詳しく知りたい方は、
Web相談「Fiastcall」に質問しましょう。
会社の看護職に、健康相談をしてもいいですね。

各自が健診日をターゲットに、改善行動を行い、昨年より健康な状態になり、いい気分で健康診断を受診。

- ③ 健診受診4~6カ月後、健診結果がPep Upに掲載され、健診結果に応じて1回目のポイントが付与される。

2回目の追加ポイント付与は、2024.8月頃を予定。

- 健診結果掲載、ポイント付与は、毎回、メールで案内。
- 健診結果の昨年比や1回目ポイントは以下画面で確認できる。
(画面は、2023.8月頃に表示予定。
各項目の結果画面は、健診受診4~6カ月後に表示予定。)

2018年度 健診結果改善チャレンジ

獲得ポイント **225 pt**

健康年齢 **29.8** (実年齢より **+3.8**)

検査項目	前回	今回	獲得ポイント
肥満度 BMI	21.9	17.4	0 pt
血圧 収縮期血圧 mmHg	110	103	15 pt
拡張期血圧 mmHg	95	72	50 pt
血糖 HbA1c %	5.1	5.3	15 pt
空腹時血糖 mg/dl	105	113	0 pt
脂質 中性脂肪 mg/dl	80	109	15 pt
HDLコレステロール mg/dl	80	85	15 pt
LDLコレステロール mg/dl	100	102	15 pt
肝臓 γ-GTP U/L	90	19	100 pt

※健康年齢と実年齢の差は、健康診断を受けた日の実年齢を使用して算出しています

健診結果改善チャレンジ
前年度と比較して、健康診断値が改善するとPepポイントがもらえるキャンペーンを実施しています。

健診結果
改善
チャレンジ

血圧下がったら
ポイントもらえました



Q. Pep Upとは何ですか？登録すると良いことがありますか？

A. OMCJ全社員を対象とした「個人用 健康増進 応援ポータル」です。

楽しみながら健康管理できるサイトです。登録方法はカンタンです。是非、ご活用ください。

Q. Pep Upにログインできません。

A. 未登録者は、初回登録の再発行をして、登録してください。

登録したが、ログイン用メールアドレスやパスワードを忘れた方は、こちらからご確認ください。

Q. Pep Upに健診結果が登録されていません。健診結果はいつ登録されるのでしょうか？

A. 健診受診後、4~6カ月で登録します。

いつ登録されるか知りたい方は、「よくある質問」でご質問ください。

なお、過年度の健診結果は、Pep Upに登録することができません。

会社から配布された、紙の健診結果票で結果をご確認ください。

(主催) オムロン健康保険組合
(実務実行委託先) JMDC

[お問い合わせ先](#)
[お問い合わせ先](#)

以上