

# 特定保健指導対象者様へのご案内

Pep Up保健指導はヘルスケアプラットフォーム「Pep Up（ペップアップ）」のユーザーを対象とした特定保健指導サービスです



## pepUp 保健指導



Pep Upで  
特定保健指導が  
受けられるよう  
になりました！

今すぐ  
予約可能

¥0

費用無料



PC/スマホ



相談チャット

## 減量にチャレンジ！

オンライン予約で簡単スタート▶

## Pep Up保健指導は オンライン完結型 だから気軽にトライ！

いつものプラットフォームでやるから  
続けられる「12週間の改善プログラム」

1. 予約 参加する
2. 面談 目標立てる
3. 取り組み チャレンジする
4. アンケート 結果を見る



初回面談も  
オンラインで！

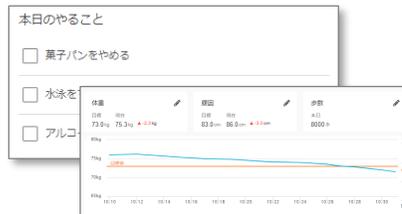
オンライン会議なので  
好きな時、好きな場所で面談

面倒な活動報告が  
不要！

Pep Upの日々の記録が  
そのままサポーターに連携

好きなタイミングで  
サポーターに相談！

気になることはチャットで  
いつでも相談が可能



# 日々の取り組みの記録はカンタン！ 記録にあわせてサポーターが専門的アドバイス

FitbitやGarminなど  
ウェアラブルデバイスと  
連携すると楽々記録！



体重、腹囲、歩数などスマホからも簡単入力可能

本日のやること

- 菓子パンをやめる
- 水泳をする
- アルコールは1杯（もしくは1缶）までにする

取り組み記録は決めた「やること」にチェックするだけ



## まずはPep Upで予約を！



Pep Upにログインして「Pep Up保健指導」をクリック



Pep Up保健指導ページから初回面談予約」をクリック



カレンダーからお好きな日時を選んで予約完了

## Pep Upへの登録がまだの方は

この機会にぜひPep Upへのユーザー登録をお願いします  
(登録にはすでにご案内している本人確認用コードが必要です)



ポイントプログラム  
でポイントも貯  
まる！

## 本サービスに関する問い合わせ先

メールフォームをご利用ください  
<https://pepup.life/inquiry>

