

# 健康アタック参加方法について

三井 E & S 健康保険組合

# PepUpにログインする

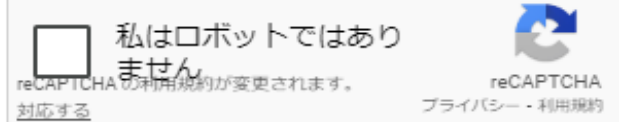


Eメールアドレス:

登録したEメールアドレス

パスワード:

8文字以上のパスワード



ログイン

☐ ログイン状態を保持する

※端末を複数人で共有してお使いの場合はチェックを外し、終了時に必ずログアウトしてください。また、ログイン状態を保持し続けることは意図しない不正アクセスのきっかけとなることがあり推奨されません。

[パスワードをお忘れの場合](#)

[新規登録はこちらから](#)

[ログインできない場合 \(FAQ\)](#)

登録したメールアドレスとパスワードを入力してログインを行ってください。  
2段階認証を設定している場合は、次の画面で認証コードを入力する画面へ移動します。

まだ登録を行っていない場合は、次のページを確認し、登録してください。

2段階認証を設定していない方は「2段階認証を設定する」を参考にしてください。  
**(12月10日には完全に2段階認証に移行します)**

パソコンからログインの場合はこちらのURLから

[https://pepup.life/users/sign\\_in](https://pepup.life/users/sign_in)

スマートフォンの場合はこちらのQRコードから



# 新規登録を行う場合

## 新規登録画面

メールアドレス・パスワード登録

受信メール確認

本人確認コード入力

Pep Upの登録には **本人確認コード** が必要です

このページの登録案内をお読みください

メールアドレス

パスワード

確認用パスワード入力

登録

「@pepup.life」からのメールが受信できるように、ドメイン指定受信可否設定をご確認いただく必要があります。

## メールアドレスの確認

【Pep Up】メールアドレスの確認

外部 受信トレイ

Pep Up <info@pepup.life> 21:18 (1 分前) ☆ ↶ ⋮

To 自分

Pep Upへの新規登録ありがとうございます。  
下記のリンクをクリックして会員登録を進めてください。

[https://pepup.life/users/confirmation?confirmation\\_token=1YJSCL\\_2d15WM7jBRtLV](https://pepup.life/users/confirmation?confirmation_token=1YJSCL_2d15WM7jBRtLV)

■リンクの有効期限は72時間になります。  
有効期限切れの場合は、下記のURLから登録手続きをやり直してください。  
[https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)

■URLをクリックしても、ページが正しく表示されない場合  
URL全てをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼付けてください。

メールアドレスとパスワードを入力して登録を押すと、  
入力したメールアドレスにメールが届きますので、そのメールに記載されているリンク

本人確認コードが不明な場合は、  
健保へお問い合わせください。

メールアドレス・パスワード登録

受信メール確認

本人確認コード入力

あなたの「本人確認コード」はこちらです

配布した用紙に本人確認コードが記載されています

①登録情報用紙に記載されている「本人確認コード」を入力する

本人確認コード

生年月日

2025 4 18

②「生年月日」を入力する

利用規約

プライバシーポリシー

チェックボックスにチェックを入れて登録ボタンを押してください。

☐ Pep Upの利用規約、プライバシーポリシーに同意する

登録完了してPep Upの利用を始める

## 2段階認証を設定する①

- ① ログインを行い「**設定**」を選択します。
- ② 設定画面のパスワード変更の下の「**2段階認証の設定画面**」を選択します。

①



- 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
- お薬手帳
- キャンペーン一覧
- PepUpリサーチ
- Pepポイント
- 特典
- 各種申請
- 健康診断予約
- 設定**
- Pep Upの紹介
- よくある質問

②



パスワード変更

(必須) 現在のパスワード

(必須) 新しいパスワード

半角英数字記号が使用できます。数字、大文字、小文字を少なくとも1つずつ含む8文字以上で設定してください。安全のため、スコア1以下のパスワードは使用できません。スコア3以上のパスワードを推奨します。

確認のためもう一度入力してください。

実行

2段階認証

Pep Upでは、2段階認証の方法として「認証アプリ」または「メールアドレス」をご利用いただけます。  
設定状態：有効（認証アプリ）

**2段階認証の設定画面へ**

## 2段階認証を設定する②

### ③ 2段階認証の準備を行います。

- 1) 認証アプリをスマートフォンまたはPCでダウンロード



← アプリのアイコンはこちらです。

- 2) アプリ起動後、QRコードの読み取るかまたはセットアップキーを入力。

※画面上でどちらか選ぶことができます。

※アプリの設定は次のページへ

- 3) 画面に表示される認証コードを入力し「認証を有効化」をクリックして完了。

③

### 2段階認証設定

Pep Upでは、2段階認証の方法として「認証アプリ」または「メールアドレス」をご利用いただけます。

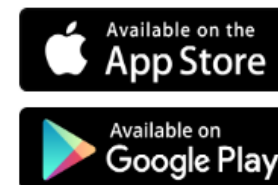
[2段階認証の有効化手順/ログイン方法](#)

#### 認証アプリを利用

スマートフォンの認証アプリを利用して、認証を行います。  
※機種変更する際は[こちら](#)を確認ください。

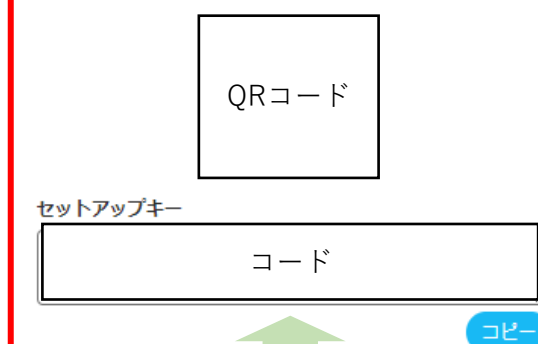
#### ① アプリをストアからダウンロード

2段階認証用のアプリをインストールする



#### ② アプリでQRコードもしくはセットアップキーを読み取る

認証アプリを起動して以下のQRコードを読み取る。またはセットアップキーを入力する。



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

QRコードとコードは一人ひとり異なりますので、ご自身のPepUpで確認してください

#### メールアドレスを利用

登録されているメールアドレス宛に送られる認証コードを利用して、認証を行います。

[メール認証を設定する](#)

#### ③ 認証コードの確認

認証アプリに表示された認証コードを入力する

認証アプリのコードを入力

認証を有効化

認証を無効化

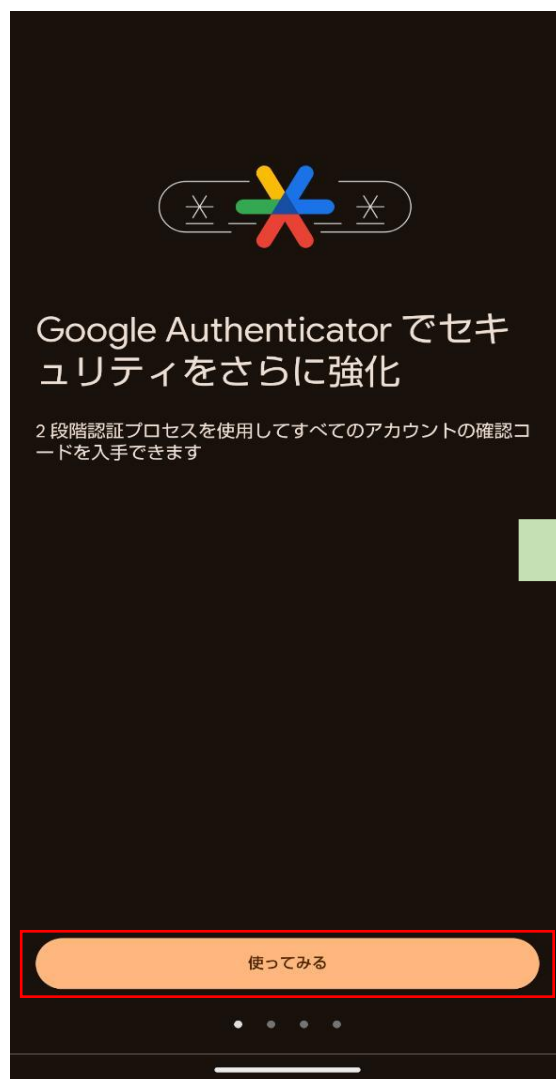
完了すると「認証を無効化」に変わります

## 2段階認証を設定する③

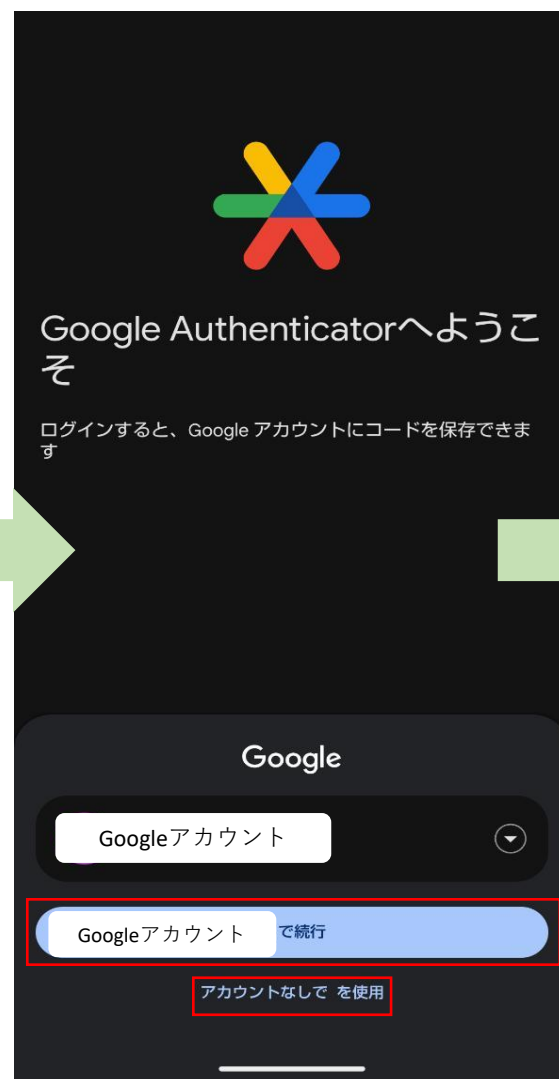
アプリの設定を行います。

- 1) アプリを起動し「**使ってみる**」を押します
- 2) 「**Googleアカウント**」もしくは「**アカウントなしでを使用**」のどちらかを選択します
- 3) 前ページで案内した自分のPepUpのQRコードのスキャンもしくはセットアップキーを入力します。
- 4) 画面上に6桁のコードが表示されれば設定完了です。

1)



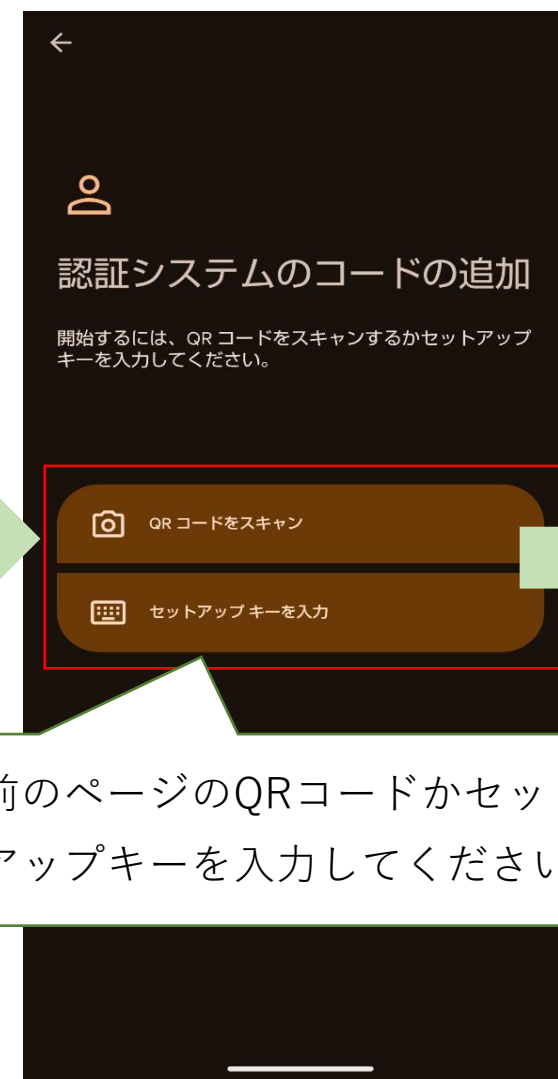
2)



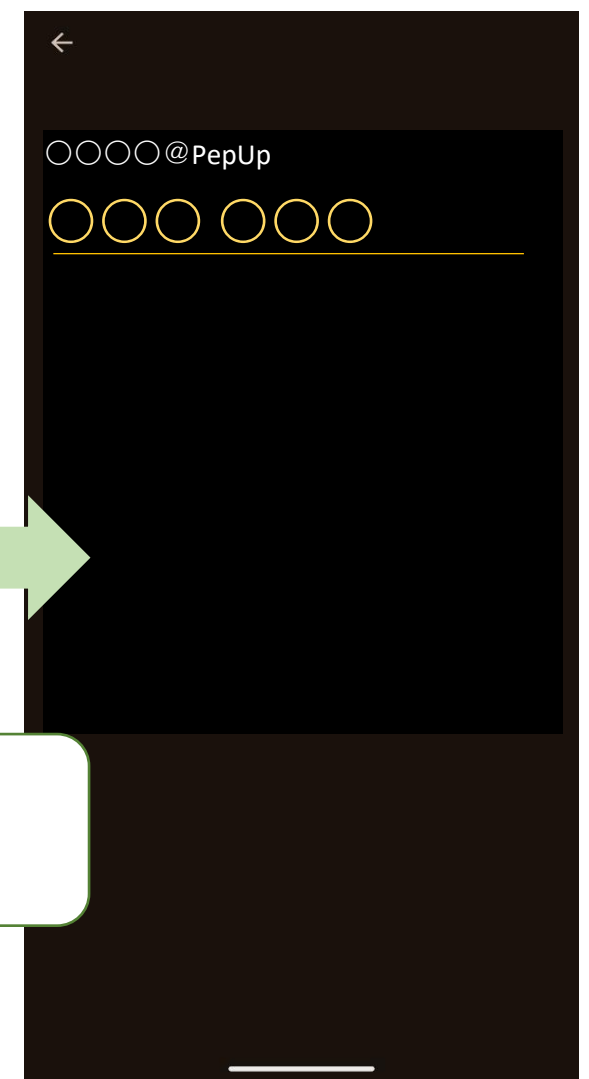
3)



アカウントを選択してもアカウントなしを選択しても同じ画面へ移動します



4)



前のページのQRコードかセットアップキーを入力してください。



キャンペーン一覧を選択し、健康アタックのページを開き「参加する」を押す

- 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
- お薬手帳
- ★ キャンペーン一覧
- PepUpリサーチ
- Pepポイント
- 特典
- 各種申請
- 健康診断予約
- 設定
- Pep Upの紹介
- よくある質問

## キャンペーン一覧

### 健康チャレンジ



ふれんどウォーク | Pep Up主催のウォーキングラリー  
ふれんどと一緒に、毎日あなたのペースで歩きましょう！



2025秋 オムロンコネクト血圧測定チャレンジ | 最大1,000 PepポイントGET  
OMRON connect(オムロンコネクト)連携で血圧記録をして、最大1,000



歩いてつながろう！3社交流 健活ウォーキング～IHI・三井E&S・住重～  
初の3社合同ウォーキングイベント開催中です！！

健康チャレンジ内に「健康アタック」のページが追加されます。

## 健康アタック2025

チャレンジに参加しましょう！

元気UPキャンペーンにチャレンジして、元気な心身とお得な健康ポイントをゲットして、2か月後には笑顔満開になろう！



チャレンジ期間

2020年11月11日(水)～2020年12月31日(木)

アンケート入力期間

2021年1月1日(金)～2020年12月25日(金)

入力締切日

2020年12月25日(金)

キャンペーン事務局からのお問い合わせ(注意事項)

- ・チャレンジ記録は「毎日」行ってください
- ・14日前まで遡って記録することは可能ですが、それ以降は、自動的にチャレンジが終了となります

「参加する」を押して、  
開始日に始められるよ

Ready to Go!

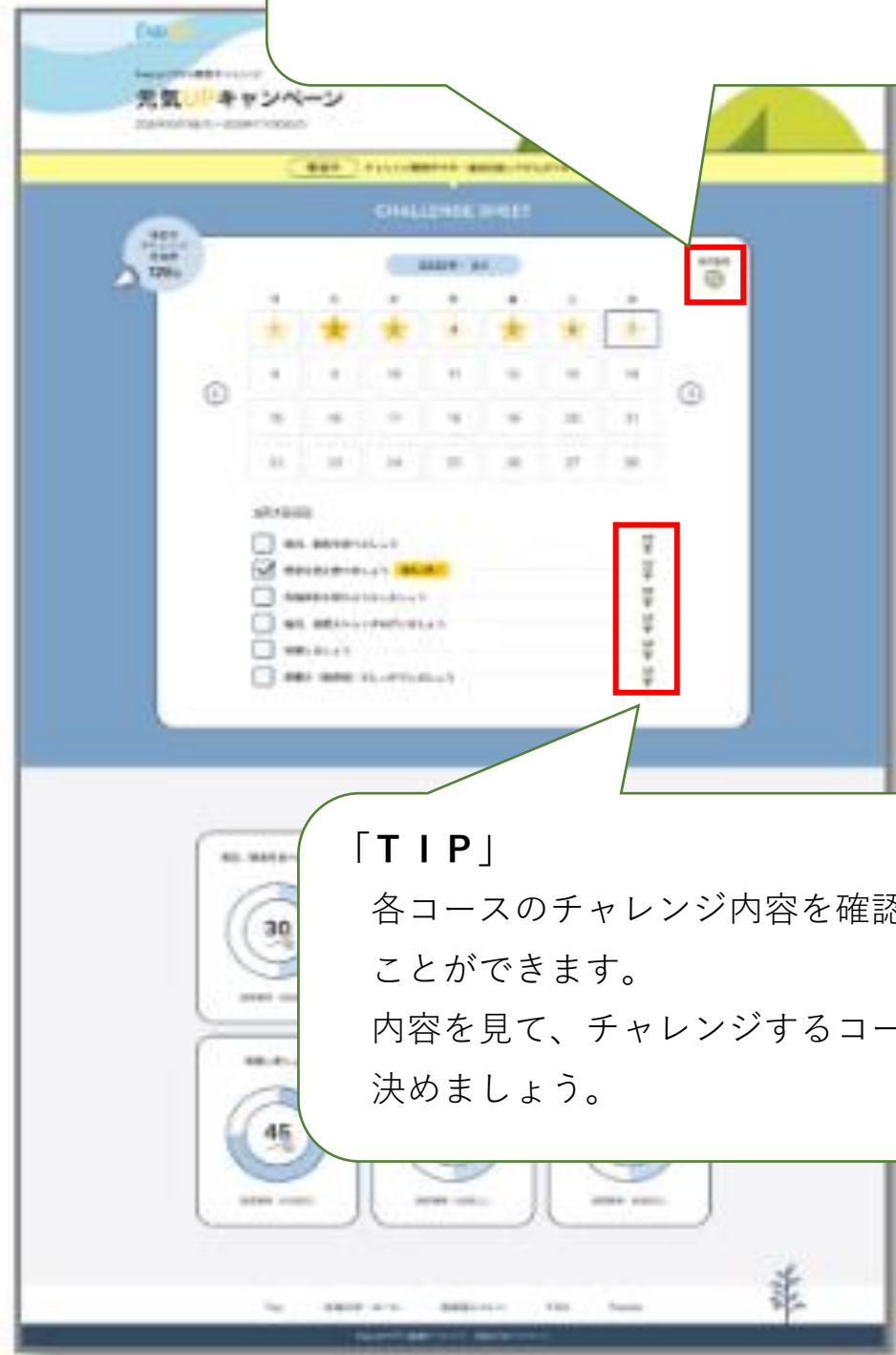
チャレンジ期間中に参加する場合、参加時期によっては、開始日より前日までに参加する必要があります。

参加する！

## 毎日記録をつける（選択したコース以外を非表示にする）

### 「表示設定」

各コースの表示・非表示を設定できます。  
「チャレンジするコース」だけを表示するようにしましょう。



### 「TIP」

各コースのチャレンジ内容を確認することができます。  
内容を見て、チャレンジするコースを決めましょう。



表示する

「表示する」にチェックを入れたコースがカレンダーの下に表示される



参加方法、設定は以上となりますが、  
不明点がありましたら、担当までご連絡ください。

三井 E & S 健康保険組合

担当 岸 tkishi@mes.co.jp

外線080-4861-1204（内線：722-20613）