

健康年齢®まるわかりガイド

～今日から始める、カラダの若返り～



健康年齢®は株式会社JMDCの登録商標です

実年齢と「健康年齢」は違います



特徴1：

ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。

特徴2：

実年齢とは異なり、若ければ若いほど良いのが特徴です。

まずは自分の数字を知り、若返りの目標を立ててみませんか？

360万人のデータが導く、あなたの本当の年齢



健康年齢とは「健康診断の結果」と「医療費」の関連性を解析することで、個人の健康診断の結果からその人の健康状態を指標化したものです。

まずはアプリを登録して、 「健康年齢」をチェック！



Pep Upとは？

歩数・体重・血圧・睡眠をかんたん記録。
健康年齢や医療費シミュレーションで、
あなたの“今”と“将来”が見える。
健康保険組合加入者向け健康管理アプリです。

健康状態の“見える化”で 生活習慣を改善しポイントもたまる

Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。あなたの健康情報をもとに、健康活動をサポート。更にポイントもたまるお得なサービスです。

※「健康年齢」は、株式会社PDCの登録商標です。

自分のカラダ年齢がわかる 「健康年齢」

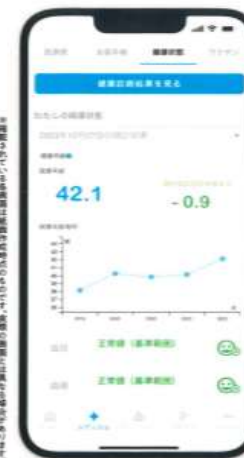


健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

健康づくりでご褒美ポイント 「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。健康への取り組みでお得にポイントゲット！



しばいぬと自分のペースで歩こう 「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見! シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。

通勤時間に学んでポイント 「健康記事」



健康記事・天気と健康・痛みを知る。天気が悪いと膝が痛むのは本当? 天気と痛みの関係。あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。

ポイントをためて、欲しい商品に交換しよう!

ためたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。商品ラインナップは毎月更新中!

※掲載されている商品名および価格は、各社の登録または登録商標です。



健康をサポートする機能が充実

- お薬手帳
- 日々の記録
- 医療費通知
- など

※一部ご契約によっては使用できない機能もございます。



毎月開催! Pep Upユーザー限定 賞品プレゼントキャンペーン

Pep Upユーザーだけが参加できる毎月開催の抽選応募キャンペーン。Pep Up登録後キャンペーンページにアクセスしご応募ください。

※すでに応募済みの方はキャンペーンページが表示されません。※賞品の写真は一例となります。



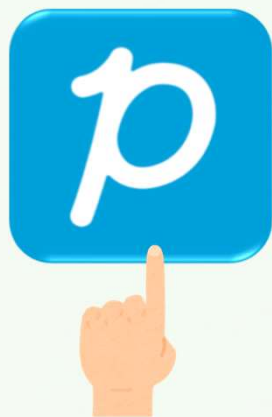
ご登録方法やご質問などございましたら、お問い合わせフォームよりご連絡ください。

Pep Upお問い合わせフォーム <https://pepup.life/inquiry>



※PepUp初回登録案内を転載

さっそく自分の健康年齢を確認してみましょう



手順1:Pep Upアプリ画面下部の
「メディカル」をタップする。



手順2:「健康状態」をタップする。

ここに注目！実年齢とのギャップを確認

健康年齢

あなたの健康年齢

56.4 歳

実年齢
- 3 歳

重要なこと：

最も重要なのは、
実年齢との「差」です。



？ プラスの場合：
生活習慣を見直す
サインです。



マイナスの場合：
今の素晴らしい健康状
態を維持しましょう！

生活習慣を見直して、カラダを若返らせる

毎日の取り組みが
健康年齢の若返りに



健康年齢を下げるための最大の力ギは、生活習慣病のリスクを減らすこと。
今回は、「血圧」と「血糖値」の改善アクションをご紹介します！！

血圧対策の新しい常識：「減らす」から「出す」へ

塩分を控える（限界がある）



カリウムので塩分を体外へ排出
（ポジティブな対策！）



血圧を下げるには、塩分を減らすこと（減塩）と一緒に、カリウムを含む食品を食べて塩分を「外に出す」こと（排塩）の併用が効果的です

毎日の食事で「排塩」！カリウムたっぷり食品図鑑

バナナ
(1本・正味120g)



432mg

やきいも
(1本・正味180g)



864mg

納豆
(50g)



330mg

※カリウム含有量は、食材の個体差や調味料の量などによって前後します。

ほうれんそうソテー
(1株・正味20g)



124mg

かぼちゃの煮つけ
(1/6個・正味135g)



608mg

ひじきの煮物
(小鉢1杯・正味60g)



230mg

朝食に納豆、おやつにバナナ、食事に小鉢をプラスするのもおすすめです！



目標摂取量：男性1日3000mg以上/女性1日2600mg以上

毎日の食事で「排塩」！カリウムたっぷり食品図鑑

かつおの刺身
(3切れ 60g)



228mg

サラダチキン
(1パック 1000g)



370mg

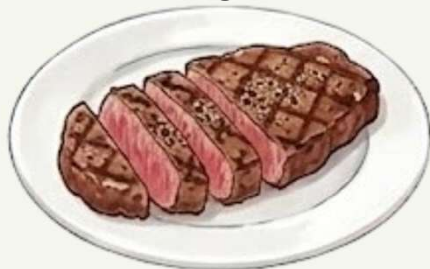
ぶりの塩焼き
(1切れ 120g)



456mg

※カリウム含有量は、食材の個体差や調味料の量などによって前後します。

牛もも肉ステーキ
(130g)



442mg

牛乳
(コップ1杯 200ml)



315mg

アジフライ
(1切れ 72g)



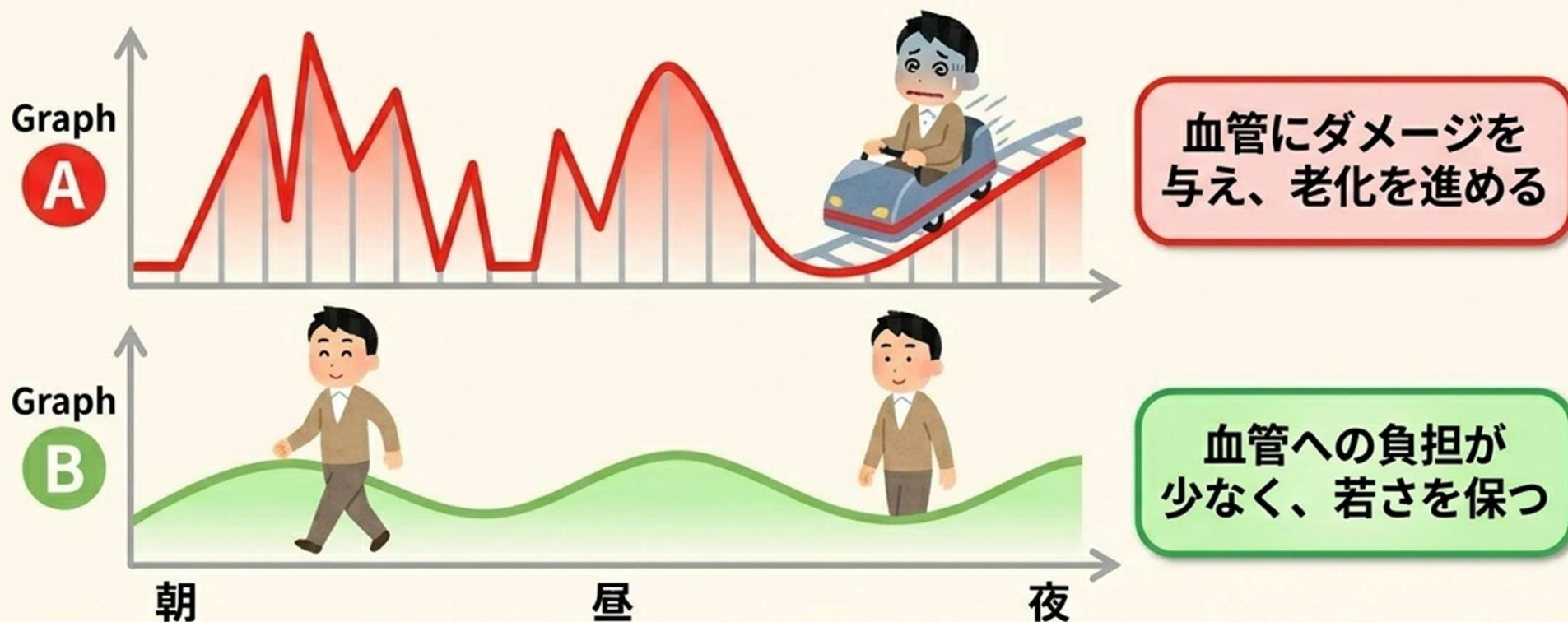
259mg

お肉やお魚、牛乳にもカリウムが含まれています！



目標摂取量：男性1日3000mg以上/女性1日2600mg以上

血糖値を「急上昇させない」カラダ作り



血糖値のコントロールで最も大切なのは「急激な上昇」を防ぐこと。
食後の急上昇は、血管を傷つけ、健康年齢を押し上げてしまいます。

血糖値をコントロールする「食事のコツ」



さらに効果的な習慣

- ✓ よく噛んでゆっくり食べる（満腹感がアップ）
- ✓ 白米より玄米など、低GI食品を選ぶ

血糖値をコントロールする「運動のコツ」



食後15～30分が勝負！



軽くウォーキング



日常の中で階段を使う



デスクワークの合間にこまめに動く

食後の軽い運動は、血液中の糖分会を筋肉がすぐに消費してくれるため、
血糖値の急上昇をピタッと抑える効果があります。

今日からできる！若返りアクションまとめ



朝



- ☐ ご飯に納豆をプラス（排塩）
- ☐ デザートにバナナ（排塩）



昼



- ☐ 野菜のおかずから食べる（血糖値）
- ☐ 食後15分の軽い散歩（血糖値）



夜



- ☐ 帰宅時は階段を使う（血糖値）
- ☐ 小鉢でひじきやほうれん草を食べる（排塩）

すべてを一度に始める必要はありません。
まずは1つ、できそうな行動からチェックを入れてみましょう。

**さあ、今日できることから
若返りアクションを始めましょう！**

