

健康増進サービス Pep Up(ペップアップ) をご利用ください!



当組合では被保険者および被扶養配偶者全員、20歳以上の扶養親族を対象に、Webサービス「Pep Up(ペップアップ)」を通じて、イベントや健康情報のご提供などさまざまな健康増進サービスを行っています。参加するごとにポイントが貯まり、楽しみながら健康づくりができます。

サービスをご利用いただくには「Pep Up」への登録が必要となりますので、是非ユーザー登録をお願いします。

まずはユーザー登録から!

Pep Upユーザー登録



まずは、下記URLにアクセスしてください。
<https://pepup.life/signup>

初回登録時には「本人確認コード」が必要になります。現時点でご登録いただけていない方に対し、11月15日発送で初回登録に必要な情報を個人宅へお届けしました。登録方法の案内に従ってご登録ください。

※登録時に必要となる本人コードが不明な方は、以下までお問い合わせください。

E-mail: jnkenpo@itoham.co.jp

Pep Upではこんなことができます

健康年齢・健診結果の表示

健診結果からみたご自身の健康年齢を確認することができます。経年グラフも表示されますので、過去の健康年齢推移を確認することができます。また、同世代の健康年齢分布グラフも表示されますので、同年代より健康年齢が上なのか、下なのかを知ることができます。

医療費のお知らせ

ご自身やご家族が医療機関にかかったときの医療費をWEB上で確認することができます。これに伴い、以前3ヶ月に1回のペースで配布していた紙媒体の「医療費のお知らせ」は廃止しました(ただし、毎年2月に発行している1年分のお知らせは当面継続発行します)。

各種イベントの開催

今年度は「Walking Rally」と「健康クイズ大会」を開催します。イベントに参加し達成した方にはポイントを付与します。

ポイントの閲覧・景品交換

現在のポイント状況の確認や、WEB上で景品との交換ができます。

当組合からのお知らせ

イベント開催などのお知らせを配信しています。

健康記事の配信

健康に関する豆知識や、お勧めのレシピ、疾病関連ニュースなどご自身の健康状態に合わせた情報を配信しています。

お勧めアクティビティの紹介

ご自身の健康状態にぴったりのアクティビティをご紹介します。

40歳以降、合併症で後悔しないために

監修：大阪成蹊大学教育学部教授 岡田邦夫

若いうちから 糖尿病対策を

当組合の男性に多い糖尿病。40歳代から増加し50歳代がピークですが、20~30歳代から合併症発症者がいることから、すでに重症化している方が多くいると考えられます。糖尿病は合併症が怖い病気です。自覚症状が出にくいので、ゆっくりと進行していきます。合併症で後悔しないために、若いうちから糖尿病の予防に努めましょう。



詳しくはWEBで▶

