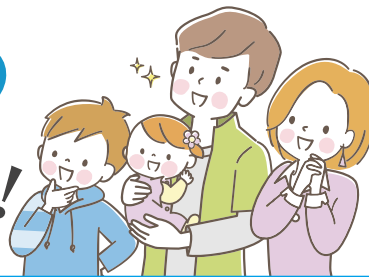


あなたの  
健康づくりを  
サポート

**Pep Up.** を  
ご利用ください!



Pep Up(ペップアップ)とは、スマートフォンやパソコンから利用できるWebサービスで、医療費通知の配信をはじめ、様々なコンテンツを利用することにより、健康の保持・増進を目指していただくツールです。当健保組合では被保険者、20歳以上の被扶養者を対象に、イベントや健康情報のご提供などを行っています。参加して達成するごとにポイントが貯まり、楽しみながら健康づくりをすることができます。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。

今すぐ**登録**して



**利用**してみよう

まずは、右記二次元コードから登録画面を開き、[操作マニュアル](#)に従ってユーザー登録をしてください。



※初回登録時に必要となる本人コードが不明な方は、健康保険証に記載されている「記号」「番号」「氏名」「生年月日」の4情報をもとに以下までお問い合わせください。

E-mail : [jnkenpo@ihyq.co.jp](mailto:jnkenpo@ihyq.co.jp)

**Pep Up**では



こんなことが  
できます

## ●健康年齢・健診結果が分かる

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。

## ●医療費が確認できる

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。

## ●医療費控除の申告ができる

e-Tax(国税庁の電子申告・納税システム)を利用して確定申告される場合は、Pep Upから、「医療費通知データ(XML形式)」を添付して送信することができます。

## ●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。

## ●当健保組合からのお知らせ

各種イベント開催などのお知らせを配信しています。

2024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。

## ●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。

問題

## 血糖値対策のための 正しい食習慣は

答え：バランスの良い食事

徹底的な糖質制限 ?

バランスの良い食事 ?

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。健診結果などで血糖値が気になりました方はもちろん、今は正常値の方も将来の健康保持のために生活習慣を見直しましょう。

血糖値対策の基本となる食事は、「バランスの良い食事」です。食べる順番を変えるだけでも食後血糖値の急激な上昇を抑える効果がありますが、継続していくことが大切です。できることから実行し、血糖値対策に取り組みましょう。



詳しくは  
WEBで▼

