

Pep Upを利用して 健康づくりに役立てよう



当健保組合では被保険者と20歳以上の被扶養者を対象に、Webサービス「Pep Up(ペップアップ)」で健康情報や健保組合からのお知らせ、医療費通知などを配信しています。また、健康診断を受けたリイベントに参加するとポイントが貯まるなど、楽しみながら健康づくりをすることができます。

スマートフォンやパソコンから簡単に登録・利用できますので、登録がお済みでない方は是非ユーザー登録をお願いします。

登録は
こちらから



ユーザー登録方法や医療費の閲覧方法、「国税電子申告(e-tax)用医療費データ」のダウンロード方法は[操作マニュアル](#)をご参照ください。

※登録時に必要な「本人確認コード」が不明な方は、健康保険の「記号」「番号」「氏名」「生年月日」の4情報をもとに右記までお問い合わせください。E-mail: jnkenpo@ihyq.co.jp

※本人確認コードは初回登録時のみ有効ですので、既に登録済みの方は使用することができません。

Pep Upでできること

健康年齢・健診結果が分かる

健診結果から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。

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。2025年度は「ウォーキングラリー」と「健康クイズ」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。

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。

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。

日本人に不足しがちな栄養素

東京大学が1〜79歳の日本人を対象とした全国規模の食事記録調査の結果を発表し、性別・年齢層を問わずカルシウムが不足、12〜64歳の女性で鉄分が不足していることが明らかになりました。カルシウムや鉄分の不足が引き起こす健康への影響を知り、食習慣を改善してバランスのとれた食事を摂るようにしましょう。



詳しくは
WEBで▼

