



PepUp.

～楽しみながら健康に～



マルハン健康保険組合の加入者向けPHRサービス 【PepUp】をご紹介します。

『PepUp』では、登録者の皆さまの健康増進につながるイベントを実施したり、ヘルスリテラシー、健康意識の向上につながる最新記事配信のほか、医療費通知やジェネリック差額通知などのお知らせいたします。また、健診結果については直近10回までの受診結果を遡って確認することもできます。

『二次検診』『インフルエンザ予防接種』『新型コロナウイルス予防接種』に加え今年度より、『婦人科検診費用補助』もPepUpから補助金申請ができるようになりました。入力もかんたんで申請用紙の印刷や記入、郵送する手間を削減できます。ぜひご利用下さい！

登録に必要な
本人確認コードの
再発行ハガキの
申込みフォームは
こちらから



● イベント年間スケジュール

実施時期	メニュー	内容・達成条件	ポイント
通 年	健診結果改善 チャレンジ	健診結果から算出される健康年齢や各健診項目 (BMI、血糖値、脂質等) の数値に応じてポイントを付与します。被保険者は事業主が行う定期健康診断、被扶養者・任意継続被保険者はウェルネス・コミュニケーションズを通じて予約を行い受診した配偶者健診・一般健診・人間ドック、健保の補助金支給対象となった健診・人間ドックの結果数値を対象とします。 ※健診結果改善チャレンジでのポイント付与は健診受診日から3～7か月後になります。	2,650P (最高値)
4～6月	非喫煙ポイント	被保険者を対象として事業主の実施する定期健康診断の問診回答が非喫煙者に該当する場合、対象者に500P付与します。 全社の健診結果データが出揃う10月以降での付与となります。	500P
5～6月	ウォーキング チャレンジ①	運動に適した時期にウォーキングの習慣化を図ります。 平均歩数8,000歩で目標達成 (個人・チーム参加)。 ポイントはイベント終了翌月末付与となります。	2,500P (最高値)
8月	健康クイズ	健康に関する知識をクイズ形式で身につけましょう。クイズ全問正解の場合にポイント付与します。 (全問正解まで何度でもチャレンジ可)	500P
10月	ウォーキング チャレンジ②	運動に適した時期にウォーキングの習慣化を図ります。 平均歩数8,000歩で目標達成 (個人・チーム参加)。 ポイントはイベント終了翌月末付与となります。	2,500P (最高値)
12月～1月	体重測定チャレンジ	年末年始に日々の体重を意識し、食事・運動など生活習慣を整えましょう。対象期間31日のうち、25日数以上体重測定・記録入力を行った場合にポイントを付与します。	500P
2月	健康eラーニング	健康に関するトピックをeラーニング形式で受講していただき、受講終了者にポイントを付与します。	500P

※おかげさまで持ちまして多くの加入者にご登録頂いております。付与ポイントのバランスを見直してより多くの方の健康増進にお役立て頂けるよう進めていきます。上記のほか健保・JMDCが実施するアンケート等でもポイントを付与いたします。