



Pepポイントも
プレゼント!
ぜひ、ご参加ください!

「体重測定チャレンジ」結果報告

実施期間 令和8年1月6日から1月31日(26日間)

参加者数 848名 達成者数 667名

参加者の79%の方が期間中20日以上体重記録を達成されました。達成された方へ300Pepポイントを付与いたしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。これからも毎日の体重測定を続けられるようお願いいたします。

参加者の約**79%**
の方が目標を達成
しています!



春の健康イベント 健康クイズ

期間 令和8年5月7日(木)から令和8年5月31日(日)



重要

Pepポイントの有効期限にご注意ください!

初期登録やイベント等への参加、健康記事の閲覧等に付与するPepポイントの有効期限は付与日から**3年後の月末まで**です。ポイント数を確認のうえ、ご希望の商品へ交換手続きをお願いします。人気商品は欠品する可能性もありますので、お早め!!



▶ポイントの確認はこちらから
ログイン ▶ Pepポイント

令和8年度 保健事業

健康情報の提供

●健康情報ポータルサイト **PepUp**
健診結果から測定する「健康年齢」をお知らせするほか、個人の健康状態にあった健康情報が提供され、日々の健康データ、お薬手帳、ワクチン接種記録などが管理できます。また、健康記事を読んだり、年4回の健康イベントに参加するとPepポイントが貯まり、ポイントは素敵な商品に交換できます。

●ほくでんけんぽホームページ
<https://hokuden-kenpo.or.jp>または『北海道電力健保』で検索。健保からのお知らせ、各種届出・申請用紙等がダウンロードできるほか、健康保険制度や手続き等についてわかりやすく掲載しています。

●機関誌「+Smile」(年3回)
健保からのお知らせ、健康づくりや生活に役立つ情報をお知らせします。バックナンバーはほくでんけんぽホームページに掲載。

●「健診のご案内」
人間ドック・各種検診、インフルエンザ予防接種の費用補助、特定健康診査、歯科健(検)診の受診方法等をお知らせ。

●ポイント年齢対象者への受診奨励
年齢35,40,45,50,55,60歳のポイント年齢対象となる被扶養者に対し、人間ドック(日帰りコース)受診のご案内(費用は後日、健康保険組合から全額補助)。

●月刊誌「赤ちゃんとい」
第1子誕生の被保険者・被扶養者のご家庭へ1年間郵送。さらに「パパ育児のトビラ」を初回送付時に同封。

●季刊誌「Health&Life」(年4回)
65歳から74歳の被扶養者および任意継続被保険者を対象にご自宅へ郵送。

●ジェネリック医薬品利用促進通知
ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額の低減が見込まれる方へ通知を実施。

●健康年齢通知書
40歳以上の被扶養者で健診を受けられた方へ『健康年齢通知書』を郵送。実年齢や同性・同年齢と比較することで、ご自身の健康状態をチェックできます。

●退職後の健康管理への働きかけ
いつまでも健康であること(健康年齢の維持)の啓発につながるリーフレットを提供。

●歯科eラーニング
Pep Upにて、お口の健康に役立つ情報や知識を提供。



特定健康診査の実施

●40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に特定健康診査を実施
毎年継続して受診し、生活習慣病のリスクを確認することが未来の健康につながります。
※対象となる被扶養者および任意継続被保険者のご自宅へ4月末日まで「特定健康診査受診券」を郵送します。

特定保健指導の実施

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者で健診結果から保健指導が必要な方に実施します。費用は健康保険組合が全額負担。

病気の予防・重症化予防

●人間ドックほか各種ドック、各種健康診断に対する補助
30歳以上の被保険者*・被扶養者*を対象に年度内1回、1人当たり30,000円を上限とする実費補助。20歳以上30歳未満の被扶養配偶者*を対象に健康診断(各種ドックは対象外)の費用補助を行います。
*被保険者の資格取得後1年以上経過している加入者

詳細は同封の『令和8年度健診のご案内』をご参照ください。

●各種がん検診等に対する補助
30歳以上の被保険者・被扶養者(被保険者の資格取得後1年以上経過している加入者)を対象に年度内1回、がん検診の対象となる検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)、動脈硬化検査のそれぞれ1項目につき3,000円を上限とする実費補助(前立腺がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上対象)。
※(公財)北海道労働保健管理協会定期健康診断受診時にオプション検査としてピロリ抗体IgG検査、ペプシノゲン検査(胃がん)、腫瘍マーカーPSA検査(前立腺がん検査)を受ける方で、健保組合に費用補助を申請する場合、今年度中に人間ドック健診等で胃がん検診のオプション検査(胃カメラ検査等)、前立腺検査(PSA)を受けても健保組合の費用補助を受けることはできません。

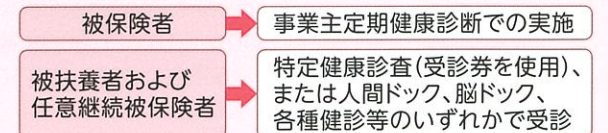
●インフルエンザ予防接種に対する補助
被保険者・被扶養者を対象に年度内1回、1人当たり2,000円を上限に実費補助。

●生活習慣病重症化予防のための受診奨励
健診結果により血圧値・血糖値が高く、医療機関未受診の方へ受診を促す通知書を送付。

健康イベント実施・運動習慣の提供

●パーソナルウォーキングラリー
個人で参加するウォーキングラリーを7月に開催。

●ウォーキングラリー
職場のチームで参加するウォーキングラリーを10月の健康強調月間に合わせて開催。



●被扶養者の健診受診促進
生活習慣病リスクのチェック、疾病の重症化予防のため、40歳以上の被扶養者の方へ受診勧奨を実施。

健康教室の実施

年度末年齢35歳~39歳の被保険者で定期健康診断の結果から生活習慣の改善が必要な方に実施します。費用は健康保険組合が全額負担。

●糖尿病性腎症等の重症化予防のための受診勧奨
糖尿病等の未治療者および治療を中断した方を対象とした重症化予防通知書を送付。

●禁煙プログラム
被保険者を対象に通院することなく医師のオンライン診療を受けられる「オンライン禁煙プログラム」を実施。詳細は8ページおよびほくでんけんぽホームページを参照ください。

●歯周病リスク検診
30歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、全身疾患とも関連がある歯周病リスクを簡単にチェックできる郵送による検診を実施。今年度のお申し込みは10/31まで!
詳細は同封の『令和8年度健診のご案内』をご参照ください。

●無料歯科健診
被保険者・被扶養者を対象に提携する全国の歯科医院で、歯の健康維持・歯周病予防のための歯科健診を実施。
詳細は同封の『令和8年度健診のご案内』をご参照ください。

●ポリファーマシー対策通知
薬の重複・多剤投与、傷病名・併用禁忌薬剤の服薬状況からリスクのある方へ予防対策通知書を送付。

●歯科受診勧奨
長期歯科未受診者およびリスク保有者を対象とした重症化予防通知書を送付。

●提携スポーツクラブ
スポーツクラブルネサンスの全国にある施設を格安な料金で利用できます。

