

あなたの健康年齢は 何歳ですか？

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

pepUp.

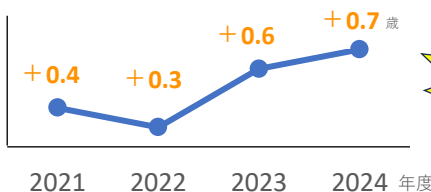
ペップアップ



pepUp.で自分の健康年齢が確認できる

健康診断の結果から、自分のカラダが何歳相当なのかを統計的に判定

車体健保加入員(本人・家族)の健康年齢平均は+0.7歳。
さて、あなたは…？



年々悪化

イベントに参加して、ポイントをゲット！



全てのイベントに参加することで年間最大

約 8,000 ポイント GET!

(1ポイント=約1円)

昨年より増えました！

amazon gift card
POINT ポイント
貯めたポイントは好きな商品に交換できる！

開催中のイベントは裏面をcheck!

pepUp.

Eラーニングで学ぶ

知っておきたい



メンタルヘルス

今回は、ストレスについて基本的な知識を学びます。自身がストレスを受けたとき、ストレスの原因や体の反応などを事前に知っておくことで、落ち着いてストレスと向き合い、上手く付き合うことができるかも知れません。

Eラーニング開催期間

6月1日(月)～6月30日(火)

学習状況に応じて

最大300p
プレゼント!

参加方法

EラーニングはPep Up内の特設ページから参加できます。(事前エントリーは不要です) 全ての教材を読み理解を深め、確認テスト正答率100%を目指しましょう。貯まったポイントはPay payなどの各種ポイントや素敵な景品と交換できます。

対象者

トヨタ車体健保に加入している本人・配偶者

メンタルヘルスについてスキマ学習

通勤時や昼休みなどのスキマ時間を活用してヘルスケアのお勉強。

1.
腕試し

2.
学習しよう

3.
確認テスト

参加には pepUp. の登録が必要です!

登録方法

当組合からお届けする「登録案内」にしたがって登録します。
※登録には案内記載の「本人確認コード」が必要です。

「登録案内」発行方法

「登録案内」の発行を希望する場合は、右記QRコードを読み取り後必要事項を入力し、PepUp 登録案内発行依頼を送信してください。

発行依頼はこちらから

[URL](https://forms.office.com/r/cuPAmnBYBc) <https://forms.office.com/r/cuPAmnBYBc>

