

【住友理工健康保険組合】

2022年度下期保健事業のご案内

PepUp
健康年齢

ホットヨガ
LAVA

特定
保健指導

人間ドック
がん検診
歯科健診

女性の
健康

ホーム
トラスト
エクシブ

住友理工健康保険組合では 健康維持・促進のために保健事業を展開しています。 こんなときは保健事業をご利用ください。

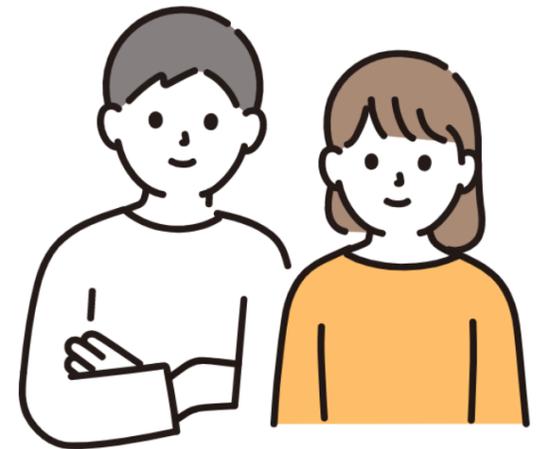
「人間ドック」って何するの？



運動不足解消にウォーキングはじめようかな～
歩くとポイントがもらえるらしい…



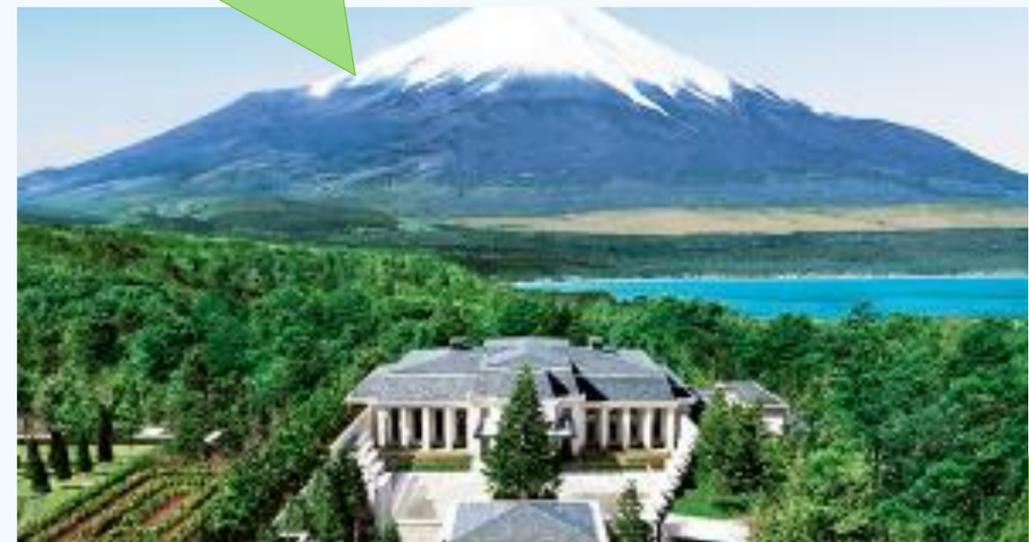
がん検診、受けたことないけど
そろそろ受けた方がいいかな～



ストレス多いな～
ヨガでリラックスしたいわ～

旅行に行きたい！

ネタボリスクあるって連絡きたわ～
どうやって改善したらいいかわからないな～





いよいよはじまりました。2022秋のみんなでウォーキング！
最大で 800ポイントゲットできます！

住友理工ヘルスケア室/住友理工健康保険組合

WALKING RALLY

歩いてポイントゲット！

開催期間 10/01 SAT ~ 10/31 MON

参加期間 9/15 THU ~ 9/30

平均歩数8000歩以上で **500** ポイント GET!

ポイント貯めて商品と交換!!

チーム平均が8000歩以上だと さらに 毎日(31日間) 8000歩以上歩くと

追加で **200** ポイント なんと **100** ポイント

ゲットの大チャンス!

参加にはペップアップへの登録が必要です!

- お届けした登録案内通知をご確認ください
- スマホまたはPCからご登録後、ウォーキングラリー参加ページへGO https://pepup.life/users/sign_up

pepUp ペップアップ



健診結果改善チャレンジ実施中
です。(40歳以上の方)
あなたの健康年齢は？

対象項目

- 健康年齢
- BMI
- 収縮期血圧
- 拡張期血圧
- 空腹時血糖
- HbA1c
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- γ-GTP
- ALT(GPT)
- AST(GOT)

Pep Upユーザーは健康チャレンジ（ウォーキングラリーや健診結果改善チャレンジ）や健康記事閲覧など、達成内容に応じてポイントを取得することができ、ためたポイントで商品交換ができます。

商品券

QUO SMILE 3000円

amazon.co.jp ギフト券

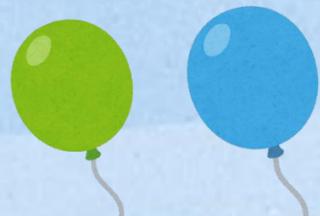
厳選商品

ポイント

R POINT

電子マネー WAON ポイント

登録方法がわからない方はこちらから
住友理工健康保険組合
pepUp



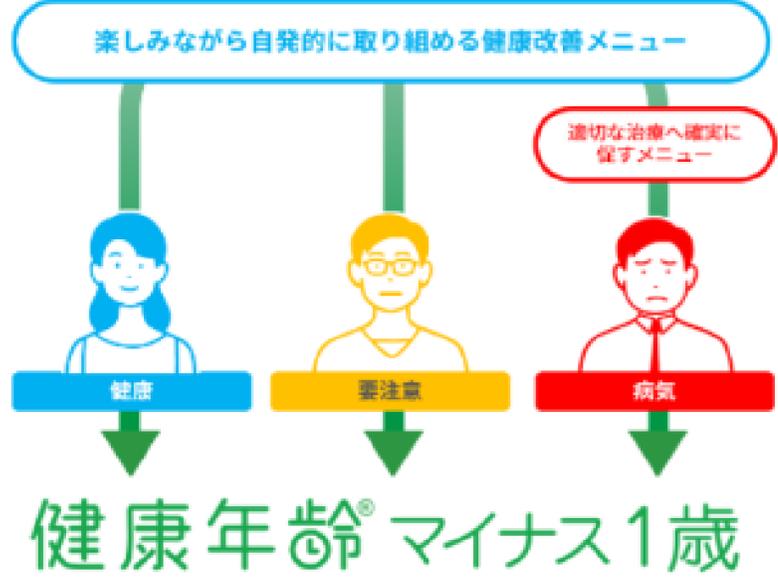
pepUp.

健康年齢・特定保健指導

22年10月~23年2月

カラダの年齢
健康年齢
KENKO NENREI

健康年齢を活用した
健康チャレンジも実施できます！
※別途「健診結果改善チャレンジ」を参照



『特定保健指導』の対象になった方には
PepUpから受診方法をご案内します。

オンラインで専門家から改善のアドバイスを受け
受けることができます。

**ご自身の健康のために『PepUp保健指導』を
受診してください。**

※小牧・松阪・埼玉・裾野地区の方には事業所での対面又はWeb
面談もご案内します。(ベネフィット・ワン・滋賀保健センター)

PepUpの「わたしの健康状態」では 健康診断の結果
によりご自身の『健康年齢』が確認できます。
(40歳以上の方)

今回、PepUp未登録の方には、『健康年齢通知』をご
送付します。ご自身の健康状態をご確認ください。



pepUp. 保健指導

- 参加無料
- スマホ連携
- チャット相談

【特定保健指導の基準】※下記基準の組み合わせにより対象となります

- ・腹囲 85cm以上(男性) 90cm以上(女性)
- ・BMI 25以上
- ・血圧 最高 130mgHg以上 最低 85mgHg以上
- ・血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上
または HbA1c 5.6%以上
- ・中性脂肪 150mg/dl 以上
または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ・喫煙している

pepUp. e-ラーニング 女性の健康

22年10月~22年11月実施中

女性の健康

知っておきたい

女性がいつまでもイキイキと自分らしく過ごせるように、女性の身体の変化や病気について知っておくことはとても重要です。このeラーニングでは、女性のライフステージごとの、月ごとの変化や病気について学べます。
男性にも知っていただきたい内容となりますので、積極的に受講しましょう。

ヘルスケアについて気軽に楽しく学習
達成で300ポイントプレゼント



PepUpで「女性の健康」に関する

知識を学べます。

E-ラーニングはこちらから

男性の方も学べます。

是非受講しましょう!

学習達成で

300ポイントプレゼントします。

ご自身の健康管理にお役立てください。



今回の学習内容は「子宮」についてです



女性の健康 Vol.1 基礎
女性の体の変化を理解しよう
全11ページ (表紙含む)



女性の健康 Vol.2 知っておきたい女性の病気
子宮内膜症と子宮筋腫
全12ページ (表紙含む)



女性の健康 Vol.3 知っておきたい女性の病気
子宮頸がん (しきゅうけいがん)
全13ページ (表紙含む)

参加するにはPepUpの登録が必要です。
PepUpに登録しましょう!

1. お届けした登録案内
通知をご用意ください



2. スマホまたは
PCから登録後、
参加ページへGO



<https://pepup.life>



ホットヨガLAVA 法人向け会員サービススタート

22年10月~



2022年10月より

法人向け会員サービスを利用できます。
通常よりもお得な価格で利用できます。

詳しい内容は、

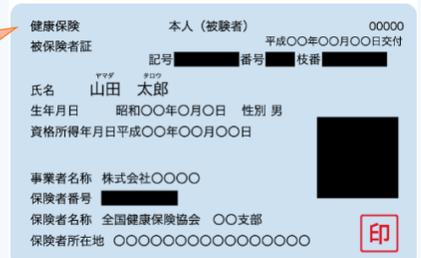
【住友理工健康保険組合】専用
LAVAホームページをご覧ください。



■法人契約番号:C0001215001

■申請パスワード:LCS1400908

当組合の組合員であることの証明に、マスキングした保険証の画像をアップロードしてください。



ホットヨガとは？

発汗・老廃物の排出を促す温度・湿度設定でヨガを行います。
肌質の変化、肩こり改善、シェイプアップなど、98%の会員様が様々な効果を実感されています。
ヨガ初心者の方、運動が苦手な方にも大好評。
落ち着いた雰囲気スタジオ、多様な目的に合ったプログラムで20代~70代まで幅広い世代から支持されています。

LAVAは選ばれてNo.1。
誰でも始めやすく、会員様の80%が未経験からスタート！
ホットヨガを始めるなら、LAVA！



ヨガの効果

筋肉量・代謝UP
姿勢の改善＝肩こり・腰痛等の不調の改善
ダイエット効果

未病の予防
心疾患、糖尿病等の未病の予防に効果的

ストレスの解消・鬱の予防
ホルモンのバランスが整い、
ストレスの解消や鬱に予防に効果的

ご要望・お問い合わせ

CONTACT

こちらから



人間ドック・がん検診補助・歯科健診 各種健診補助

受けられる健診・補助金

1年に1回

各種健診

種類	日帰りドック	脳ドック	特定健診	巡回健診
自己負担額	3,000円	5,000円	無料	5,000円

各種補助金

検診種類	乳がん	子宮頸がん	肺がん	前立腺がん
補助上限額	5,000円	3,000円	8,000円	2,000円

上期 1回/下期 1回

検診種類	歯科健診
補助上限額	無料 または 3,000円



健保の補助を使い、年に一度、
「人間ドック」
「がん検診」
「歯科健診」
を受けましょう！

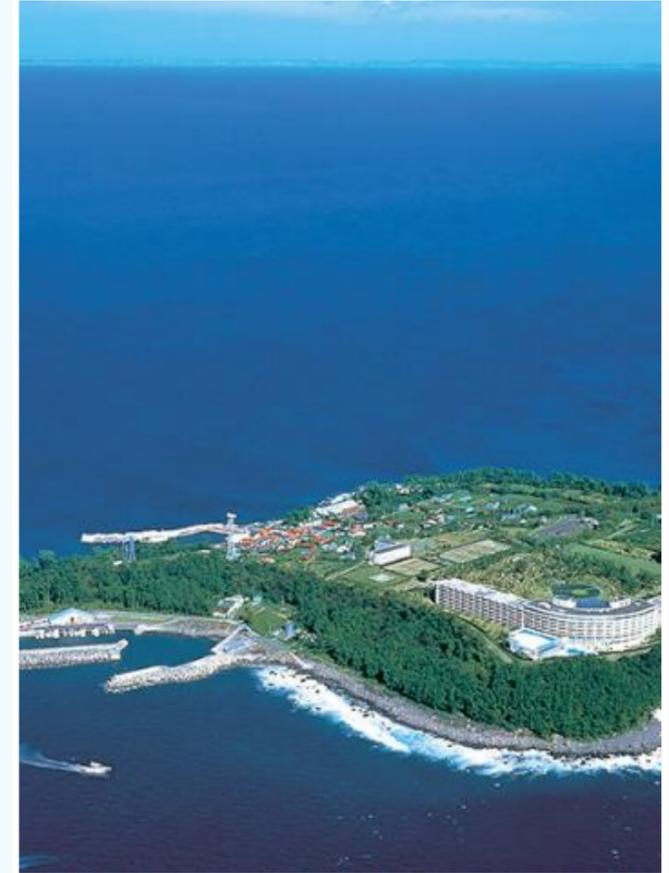
対象者、受診方法など詳しい
内容はこちらをご覧ください。





会員制 リゾートホテル・エクシブ

仕事も遊びもメリハリが大事！秋の行楽に旅行に行きたいな～
健康保険組合では会員制リゾートホテル・エクシブと契約しています。
豪華ホテルに会員価格で宿泊できます。是非ご利用ください。



住友理工健康保険組合専用のLINE公式アカウントをご利用ください。



ご予約は
こちらから

健康保険の仕組みや役立つ情報をお知らせしています。
ホームページをごらんください。↓



【住友理工健康保険組合】

2022年度下期保健事業ご案内