

保健事業のご案内

皆さまの健康で豊かな生活のために、様々なサポートを提供しています

当健保では、疾病予防や健康増進を目的とした各種イベント、健診、相談窓口などをご用意しています。
ご自身とご家族の健康づくりのために、ぜひ積極的にご活用ください。

■ 年間保健事業カレンダー（主な予定）

時期	PepUpを活用したイベント	禁煙支援
年間	—	スマートフォンを活用した禁煙外来プログラム
4月	日々の記録（体重記録）	禁煙お試しチャレンジ
5月	ウォーキングラリー	
8月	体重測定チャレンジ	禁煙お試しチャレンジ
9月	日々の記録（体重記録）	
10月	ウォーキングラリー	—
1月	体重測定チャレンジ	—
2月	日々の記録（体重記録）	

※実施の都度、詳細をご案内いたします。

■ 特定健診・特定保健指導

生活習慣病予防のため、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

■ 特定健診の受診方法

- ・被保険者（社員）の方：
会社で実施する総合健康診断に含まれています。
- ・被扶養者（ご家族）の方：
ご自身でお申込みが必要です。当健保WEBサイトの「健康づくり」をご確認ください。

■ 特定保健指導について

健診結果からメタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方には、食生活や運動習慣の改善をサポートする「特定保健指導」を実施しています。

※対象の方にはご連絡がありますので、ご協力をお願いします。

■ 禁煙支援プログラム

当健保では、禁煙を目指す方を全力でサポートします。

- ・スマートフォン禁煙外来：
通院の負担が少ない、スマホを活用したプログラムです。
（通年実施）
- ・禁煙お試しチャレンジ：
気軽に禁煙にチャレンジできる企画を複数回実施予定です。

■ 無料の健康相談窓口

ご利用料金は無料です。（※加入者に限りです）

- ・ファミリー健康相談：
体とこころの不調、育児や介護の不安など、ご家族からの相談も24時間受付。
- ・ベストドクターズ・サービス：
重篤な病気をお持ちの方に、専門医を紹介し、セカンドオピニオン等適切な治療をサポート。

■ 健康管理アプリ「Pep Up」のご案内

便利な機能が満載のアプリです。ご利用は無料ですので、ぜひご登録・ご活用ください。

① 健康イベントに参加

ウォーキングイベントや体重測定チャレンジなどに参加し、ポイントを貯められます。

② 健診結果・健康年齢

健康診断結果の推移をスマホでいつでも確認。あなたの「健康年齢」も表示されます。

③ 個別情報・薬価差額

個人の健康状態に合わせた情報配信や、ジェネリック医薬品との差額をお知らせします。

各種事業の詳しい内容やお申込み方法は、東邦ガス健康保険組合のWEBサイトをご覧ください。