四電工
YONDENKO

健保だより

2025 Autumn

No.254

〔ご家族の方もご覧ください〕

〔健保組合ホームページ〕

P.2～6･8 健康ポータルサイト特集

P.7 健康相談室から ～保健師だより～
今から取り組む　ロコモティブシンドローム予防

錦秋の舟遊び（香川県栗林公園）

撮影：鎌田陽介

12月2日から従来のカード型健康保険証は使えなくなります

ご家族を含めて「マイナ保険証」への切り替えをお急ぎくださるようお願いします。
詳しくは、四電工健保組合ホームページ等を参照ください。

健康ポータルサイトご登録のお願い

2025年度の保健事業計画において検討・実施することとしていた「加入者向け健康ポータルサイトの導入」が正式に決まりました。

スマートフォンやパソコンからアクセスし、健康診断結果からご自身の健康状態をわかりやすく確認できるだけでなく、健康記事、医療費通知やお薬手帳などの健康関連サービスを提供させていただきます。アプリで楽しみながら健康づくりができますので、ご家族を含めて、ぜひご登録いただきますようお願いいたしますとともに、ポイント活動で損をしないよう有効にご活用ください。

01 導入アプリケーション Pep Up（ペップアップ）

02 登録対象者
- 被保険者（任意継続被保険者を含む）
- 40歳以上の被扶養者（任意継続被保険者を含む）

03 運用開始時期 2025年10月

04 概　要 健診結果から健康年齢が把握でき、日々の歩数や体重などを記録して、自ら健康づくりをすることができます。健康記事を読んだり、各種健康イベントに参加すると、ポイント（Pepポイント）を獲得でき、さまざまな健康増進賞品や電子マネーなどと交換できます。また、予防接種補助、特定健診補助などの申請にも利用します。

Pep Upはこんなことができる 健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up（ペップアップ）はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHRサービスです。
健康状態を見える化し、あなたの健康活動をサポートします。［PHR=Personal Health Records］

- 健康づくりでポイントが貯まる
- 予防接種や特定健診でポイントが貯まる
- 貯めたポイントを賞品等と交換
- 健康年齢＆健診結果確認

- 医療費通知がいつでも見れる
- ジェネリック医薬品の確認
- お薬手帳にも活用できる
- 健保からのお知らせ

スマホ画面イメージ

健康年齢

自分のカラダ、実年齢と同じ？それとも…？

健康診断の結果をもとに、「健康年齢」で今の体の状態をチェックできるよ！実年齢より若い数値が出ると、なんだかちょっと嬉しくなるよね！

健康記事

Pepポイントチャンス

健康知識、アップデートせずに思い込みでやってたら危ない!?

Pep Upの健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いから安心して読める内容ばかり。せひ一度チェックしてみてね！

日々の記録

記録することで気づく。気づくことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。

医療費通知

医療費をちゃんと知るって大事。まとめてくれてありがと〜！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方の情報をひとつにまとめて見られるのはとっても便利。
さらに国税電子申告（e-Tax）用データのダウンロードもできるから思った以上に使える機能なんです！

健診結果

健診結果がいつでもすぐに見られるって、すごく便利じゃん！

健康診断結果って項目の意味分かりにくいよね。
Pep Upはそれぞれの項目の理解をサポートしてくれるよ！
いつでもすぐに確認できるようにしておこう！

お薬手帳

「お薬」のこと、ちゃんと記録に残しておきたかったんだよね。

病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。

ウォーキングラリー

みんなで参加するウォーキング、まるでデジタルの運動会じゃん！

Pep Upの中で一番盛り上がる機能です！
社内に活気がない、部内の一体感が弱い…。現場では課題も多い。そんなときこそ仕事のことはちょっと忘れてみんなで無心に歩いて目標を達成すれば、健康と一緒に一体感も手に入るかも！
そしてみんなでポイントをねんさかもらっちゃおう！

やることチャレンジ

毎日楽しんでやってたら、いつの間にか習慣になってたゾ！

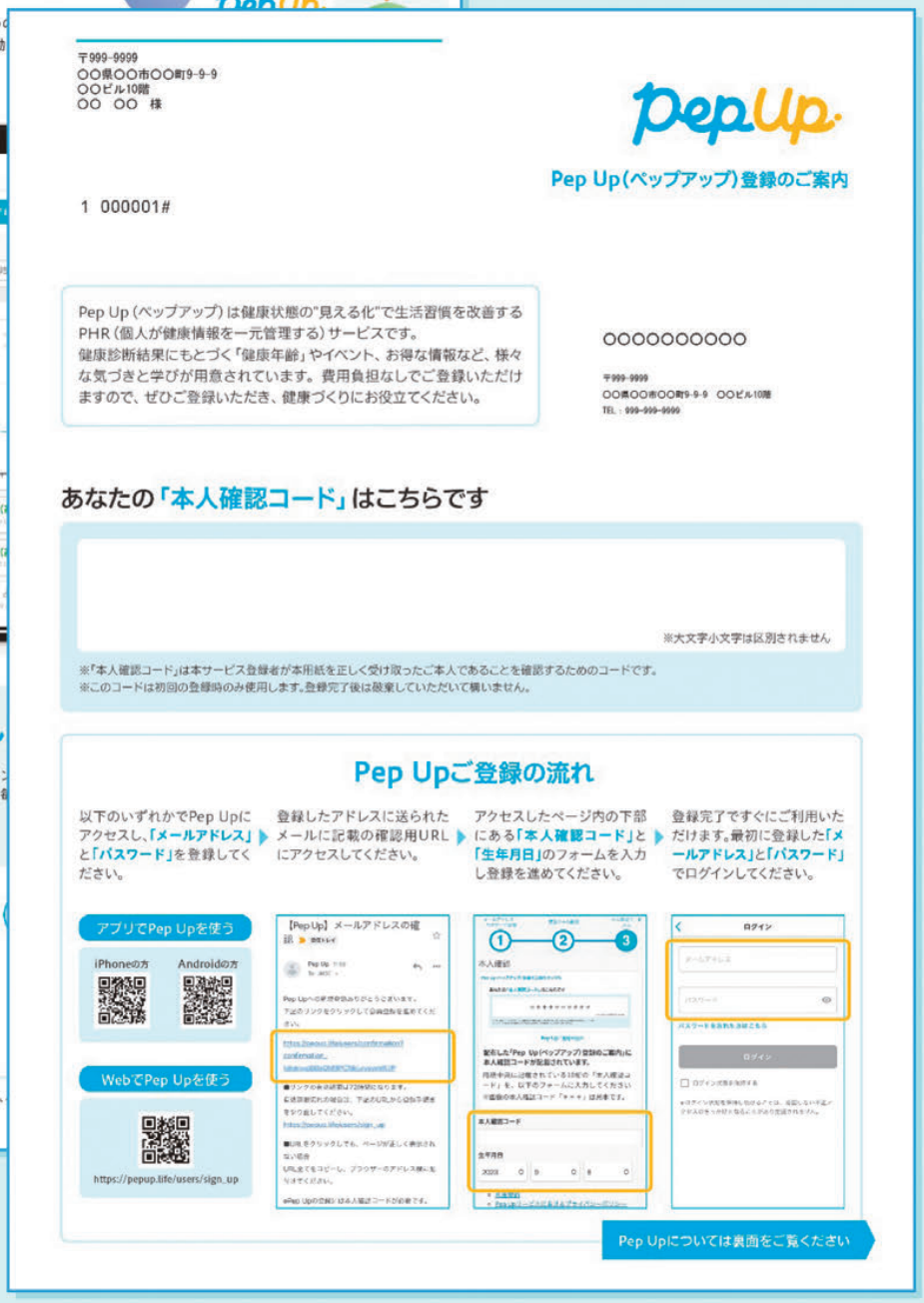
改善したい生活習慣って、なかなか身につかないですね。
このチャレンジは、習慣化したい項目を設定してできたらチェックしていくチャレンジです。スタンプラリーみたいに毎日チェックしていくだけなのでとても簡単！

Pepポイント

ジャカジャカもらえるPepポイント、マジでスゴくない？！

ポイ活してる人ならきっと気づくはず。Pep Upはポイントがとにかく貯まりやすい！しかもポイントだけじゃなくて健康も手に入るなんて……これはもうマジでスゴイ！

対象者には2025年9月に職場経由で案内が届きます（任意継続被保険者は自宅郵送）



よくある質問

Q1 Pep Upに登録できる人は？

A1 四電工健保の被保険者全員（役員・従業員）と満40歳以上の被扶養者（家族）です。任意継続被保険者と満40歳以上の被扶養者を含みます。なお、満40歳以上とは年度年齢ですので、今年度の場合は、1986年3月31日以前生まれの方となります。特定健診対象者の健康意識高揚を目的としています。

Q2 登録に費用はかかりますか？

A2 四電工健保が負担しますので、登録・利用しないと「損」します。ただし、通信費用は加入者のご負担となります。

Q3 面倒くさいので、登録しなくてもいいですか？

A3 これまで現金振り込みをしていた「予防接種費用補助」と、QUOカードを配布していた「特定健診奨励金」は、ポイント制に移行しますので、申請予定の方は**必ず登録**して、ポイントを受け取らないと「損」します。

Q4 初回登録ポイントがもらえる人は？

A4 マイナ保険証を所持しているPep Up登録者です。マイナンバーカードへの保険証機能の登録は、スマートフォン、パソコン、病院受付などでできます。

Q5 前の職場ですでにPep Upに登録していますが、切り替えは必要ですか？

A5 古いIDを削除し、四電工健保加入者として初回登録をし直してください。
なお、古いIDに紐付いているポイントがあっても引き継がれませんので、ご注意ください。

Pepポイントの付与（詳細はポイント付与規程参照）

1. Pep Up初回登録（**マイナ保険証登録者に限る**）……**500P**
   ただし、2025年11月末日までの初回登録完了者は早期特典として……**1,000P**
2. パート先等で特定健診を受診し、四電工健保組合に結果連携した被扶養者（任意継続被保険者の被扶養者を除く）……**5,000P**/年度
3. 四電工健保組合が費用負担する特定健診受診券利用者、または巡回レディース健診を利用し特定健診を受診した被扶養者（任意継続被保険者の被扶養者を除く）……**3,000P**/年度
4. 各種予防接種（毎年4月1日から翌年2月末日までに実施したもの）
   ……最大**3,000P**/人・年度
5. Pep Upの健康記事の閲覧、評価……**1P**/回
6. Pep Upの日々の記録（体重または血圧）……**1P**/日
7. ふれんどウォーク（一定歩数歩いた翌日に、Pep Upにログイン）……最大**90P**/月
8. 健康イベントへの参加 など……都度決定

早速、歩こう！

ふれんどウォーク

ふれんどになる「しばいぬ」とは突然の出会いから毎日の散歩が始まります。

「しばいぬ」には特殊能力があるのか、私と「おしゃべり」ができて、そのおしゃべりがとても元気にしてくれます。また、歩いているときには「シャベル」を見つけてくれ、それがまた不思議なことに5,000歩、8,000歩、10,000歩のときに見つかるのです。

そして、このシャベルが使えるのは決まって次の日だけ。散歩をしている最中に「ここがあやしいから昨日拾ったシャベルで掘ってみ」と教えてくれ、そこをシャベルを使って「ほりほり」すると、昨日頑張って歩いた分なのかな、ごほうびでたくさんのPepポイントがもらえるのです！
これは楽しみ。

さあ「しばいぬ」と毎日楽しく歩いて、たくさんごほうびを集めに行きましょう！

ふれんど

あなたのふれんどが、かわいく動きながら応援してくれます。

他愛もない雑談や、歩数に応じた応援メッセージをお話してくれます。

ごほうび

前日の歩数に応じて、ごほうび（Pepポイント）を獲得できます。

- 5,000～7,999歩 ： 1p
- 8,000～9,999歩 ： 2p
- 10,000歩以上 ： 3p

※ごほうびを獲得した後に前日分の歩数が増えた場合、差分のポイントも獲得できます。

今日の進捗

今日の歩数や、マイルストーンに対する進捗を視覚的に確認できます。

健康相談室から　～保健師だより～

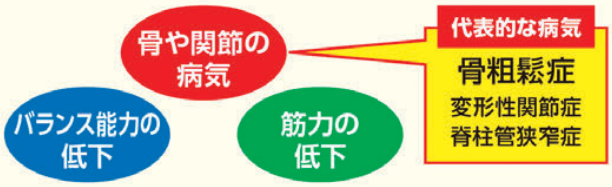
本店保健師　大畑美貴

今から取り組む　ロコモティブシンドローム予防

ロコモティブシンドローム（通称:ロコモ）とは？

運動機能が低下することにより、歩行や立ち座りなどが困難になるなど、日常生活に不便を感じる状態のことです。
放っておくと介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモになる3つの要因



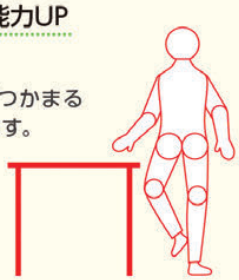
筋肉量の低下は、20代後半から始まり、40代以降、急激に減少していきます。ロコモ予防は、若いうちから始めることが大切です。

予防：運動編

1 筋トレ

片足立ち　バランス能力UP

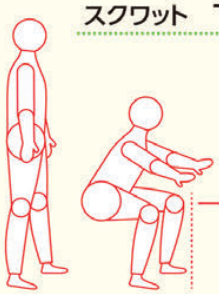
1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



左右とも1分間で1セット、1日3セット

スクワット　下肢の筋力UP

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



5～6回で1セット、1日3セット

2 息がはずみ汗をかく程度（3メッツ以上）の運動　30分×週2回

（例）
- ラジオ体操第一4.0メッツ
- 水中歩行4.5メッツ
- 速めのウォーキング4.3メッツ
- ゆっくりしたジョギング6.0メッツ

1 2 を組み合わせよう！

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
https://locomo-joa.jp/check/locotre/

予防：食事編

多くの種類の食品を摂ろう！合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点	い も	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
あ ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点	た まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
に く	良質なたんぱく源の代表	点	だ いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
ぎ ゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点	く だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
や さい	ビタミンや食物繊維を充分に摂れる	点	ほとんど毎日摂る場合:1点、それ以下の頻度:0点として計算してみましょう。あなたの得点は?		点
か いそう に	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点	毎日の食事で7点以上を目指しましょう。		

骨や筋肉の素は毎日の食事から。さまざまな食品を組み合わせてバランスよく食べましょう！

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
https://locomo-joa.jp/check/food/

出典元【ロコモ チャレンジ！推進協議会　ロコモパンフレット2025年度版】

信じてよ これでもモテた 太る前

「俺の若い頃はなぁ‥」なんて、上司の武勇伝につきあわされた経験ありませんか。
でもメタボ腹の上司の若い頃の写真を見ると、確かにスリムでカッコいい。
つまりどんなにかっこいい人にも、加齢とともにメタボという悪魔は必ず忍び寄るということ。
若いうちから日々暴飲暴食を控え適度な運動をすること。それがカッコよさと健康を保つ最大の秘訣です。

《マイナ保険証をお持ちの方》
11月末までの登録で
1,000
Pepポイント
プレゼント！

やっときゃよかった…
そうなる前に！ Pep Up

健康づくりでポイントたまる!今すぐPep Upに登録!※

早速スタートしてみよう!

※以下３つの方法のいずれかで登録してください。

本人確認コードが記載された書類が職場に届く(任継は自宅)

iPhone

Android

「ペップアップ登録」で検索し、新規登録に進んで本人確認コードを入力

ペップアップ登録

「登録手続きが完了しました」というメールが届いたら完了！

四電工健康保険組合　〒761-8565 高松市花ノ宮町2丁目3番9号　☎(087)840-0218
電子メール：kenpo@mail.yondenko.co.jp