

みんなと一緒に、生活習慣にアタック！

健康アタック[®]

アタック期間 2026/1/13(火)～3/13(金)

入力期限 3/19(木)まで



運動コース



食事コース



睡眠コース



禁煙コース



歯磨きコース



適度な飲酒コース



ストレス解消コース

～今年のテーマは「生活習慣を整えよう」！！～

全24コースから「朝、昼、夜(夕)」でやることを決めて3コース以上選ぼう！！

3コース以上達成して

1,000 Pepポイント
GET!!

Pep Upの「キャンペーン一覧」のページ
からご参加ください。



健康アタック参加には
PepUpへの登録が必要です

初回登録で
500 Pepポイント
プレゼント



PepUpは生活習慣改善や健康づくりを通して
ポイントがたまるヘルスケアサービスです。

「登録案内でのご登録」

お届けしている登録案内を
ご用意いただき、QRコードから
アクセスし、お知らせの内容に
従って新規登録してください。



※登録案内の紛失などお困りの際は、
健保へご連絡ください。

「オンラインでのご登録」

(約4時間で登録完了)

QRコードから登録ページにアクセスし、画面の
指示に従いPep Upに新規登録をしてください。



以下のものをご用意ください

- 健康保険証 運転免許証、マイナンバーカード、
- 本人確認書類 》 在留カードなど

※本人確認書類と顔写真をスマートフォンで撮影していただきます。