

pepUp. & ノンスモ禁煙サポートのご案内

組合員の皆さまの健康保持・増進を目的とした、下記事業を実施しております。
楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？
詳しくは、当組合ホームページをご確認ください。



パソコンやスマホから
アクセスできる
WEB サービスです

ペップアップでできること

- 1 健康診断の確認
- 2 健康年齢
- 3 ジェネリック医薬品の確認
- 4 ご自身の健康状態に合ったコンテンツの提供
- 5 お薬手帳機能
- 6 日々の体重管理やバイタルデータの記録
- 7 スマホウォーキング等健康チャレンジへの参加

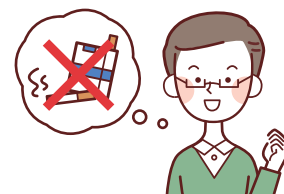
※対象者は、被保険者および被扶養配偶者



オンライン禁煙プログラム



ノンスモ禁煙サポート



「ノンスモ禁煙サポート」でタバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジしてみましょう！

ノンスモ禁煙サポートでできること

禁煙サポート
メール受信



ニコチンガムで
禁煙体験



チャット相談や
メールフォロー



※対象者は、被保険者および被扶養者

まずは3日間だけ、
タバコのない生活を体験。
禁煙のやり方・
対処法を習得。

週末だけ、
吸わないでみる。
それは素敵な成功体験です。
まずは始めてみませんか？

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代)

