



# 健保だより

西武健康保険組合Webサイトからもご覧になれます。  
<https://www.seibu-kenpo.or.jp>



2026.5.18  
西武健康保険組合

## Pep Upでeラーニングを実施します！

西武健康保険組合(以下「西武健保」)では、ICTツール「Pep Up」を使用したeラーニングを年6回実施いたします。

ご加入いただいている方が、気軽に健康について学んでいただける内容となっております。

初回はメンタルヘルス(セルフケア)編です。こちらでは、メンタルヘルスの基本的な知識とその対処法を学ぶことができます。

学習がすべて完了した方には教材ごとに10Pepポイントを付与いたします(歯科教材のみ20Pepポイント付与)。ポイント付与は教材の実施期間が終了してから、2~3週間後に付与予定です。

教材へのアクセス方法は2ページ目をご確認ください。

メンタルヘルス  
(セルフケア)編  
実施期間

5/18 月 ▶ 6/12 金

### 年間スケジュール

5月18日~6月12日	メンタルヘルス(セルフケア)
6月4日~6月30日	歯科
8月1日~8月31日	女性の健康
10月1日~10月31日	たばこと健康
12月1日~12月31日	女性の健康(乳がん)
2月1日~2月28日	メンタルヘルス(ラインケア)

※日にちは前後する場合がございます。

# 教材へのアクセス方法

① Pep Upアプリにログイン。



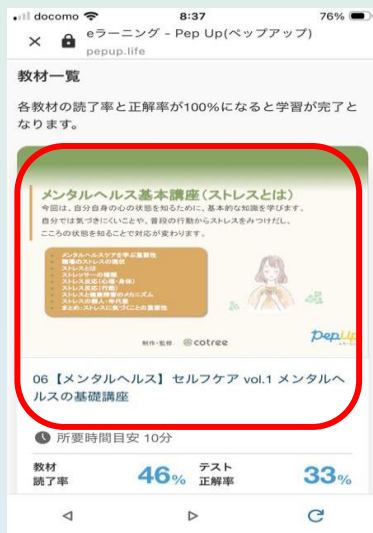
② ホーム画面の「eラーニング」をタップ。



③ はじめにプレテストを行います。その後下記画面が表示されたら、下へスクロール。



④ 教材の「メンタルヘルス基礎講座(ストレスとは)」と「ストレスへの対処法」が表示されます。それぞれ赤枠の部分をクリックして開始してください。



⑤ 各教材の読了率と正解率が100%になると学習が完了となります。



## アプリのダウンロードはこちら



Pep Upアプリのダウンロードはこちら



iPhone



Android

■ Pep Upの登録方法は [こちら](#)

■ 「本人確認用コード」を紛失した方は [こちら](#)