

メタボ



40歳から74歳の男性の2人に1人と言われるメタボ生活習慣病の原因となり、命に関わる問題を引き起こします正しい知識を身につけて、脂質異常を予防しましょう！

PepUp.

eラーニングで学ぶ

メンタルヘルス

ストレスの基礎知識と対処法

知っておきたい

オンラインカウンセリングの(株)コトリ-制作・監修



ストレスについて基本的な知識を学びます。自身がストレスを受けた時に、原因や体の反応などを事前に知っておくことで、落ち着いて向き合うことができるかもしれません。

学習終了後のアンケート回答で

200Pepポイント

(※1コースのみの場合100ポイント)

eラーニング開催期間

8月5日(水)～
9月30日(水)

通勤や昼休みなどのスキマ時間を活用してヘルスケアのお勉強。全ての教材を読み理解を深め、確認テスト正答率100%を目指しましょう。

1
腕試し

2
学習
しよう

3
確認
テスト

eラーニングを始めるには、ペップアップへの登録が必要です

1. お届けした登録のご案内をご用意ください。案内が見つからない場合は、健康保険組合にお問い合わせください。



2. パソコンまたはスマートフォンからご登録できます。以下のURLへアクセスし、案内にしたがって登録してください。

https://pepup.life/users/sign_up



3. 以下のURLから「Pep Up eラーニング」を開き、表示された「学習コース」一覧から教材を選択してください。

https://pepup.life/e_learning/courses

