

開催日  
2/13(木)  
19:00~  
19:30  
オンライン  
開催

動きやすい体づくりで、より快適な日常を！

## 身体ケアの第一歩！ 肩こり・腰痛改善セミナー

### ✓ セミナー内容

- ・近年増加する肩こり・腰痛のメカニズム、予防するための生活習慣について
- ・肩こり・腰痛のセルフケアでの対策方法をご紹介します！ など



### 参加者特典

当日のセミナー視聴+アンケート回答者には…

PayPayや楽天ポイント等と交換可能なPepUpポイント **300** ポイントを付与！

※ポイントを受け取るには、PepUpの登録が必要です。

※PepUpはトヨタ車体健康保険組合に加入する本人と配偶者のみ対象となります。

### PepUp 登録方法

健保からお送りしている「登録案内」に沿ってご登録ください。

(2019年秋に一斉配布済、以降加入の方へは都度配布しています)

※登録案内を紛失された方は、以下①、②のいずれかの方法で登録ください。

#### ①オンラインでの登録申請



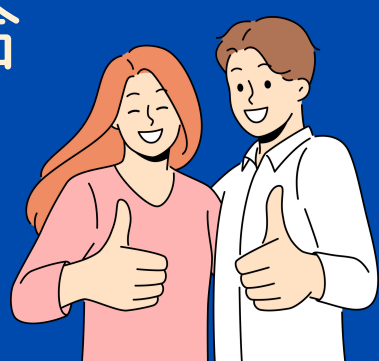
#### ②紙での登録申請



PepUpでは健診結果や医療費など、個人情報の閲覧ができるため本人確認が厳しくなっております。  
①オンライン登録申請では本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）顔写真の撮影が必須となります。同意をしない方は②のQRコードから「Pep Up登録案内再発行申込書」を印刷し健保へ提出してください。

### ▶対象

トヨタ車体健康保険組合  
加入者の方



### ▶お申し込み方法

右記QRコードを読み取って  
専用フォームにて  
お申し込みください。  
皆様のご参加、  
お待ちしております。

コチラを  
読み取り

