

2026年 健康関連Web動画のご案内

- ・約3分の短い動画で健康に関するマイクロラーニングを！
- ・PC、タブレット、スマホなどのマルチドライブに対応



QRコード

- ・視聴：2026年9月1日（火）～11月30日（月）

- ・視聴方法：QRコードもしくは、健康保険組合ホームページに記載したURLよりログインください。



動画ラインナップ



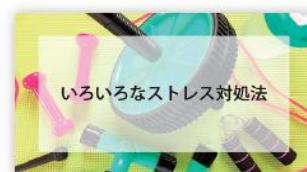
運動が心身の健康にもたらす効果



ウォーキング
正しい姿勢とフォーム



ストレス反応を知ろう



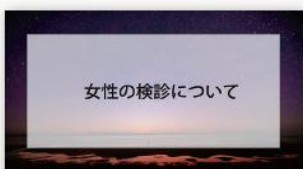
いろいろなストレス対処法



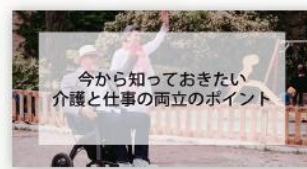
未来志向のリフレーミング①
停滞感を感じたときに



健診結果の活用法
～健診でわかること～



女性の検診について



今から知っておきたい
介護と仕事の両立のポイント



デスクワークの肩こり予防



職場でできるセルフケア
～腰痛改善のためのツボ押し～



転倒防止のセルフケア実践編①
大腿四頭筋を鍛える



転倒防止のセルフケア実践編②
腸腰筋を鍛える