

# 健康関連 Web動画 配信サービス のご案内



## ご視聴可能期間

2024年

8月1日 木

2024年

10月31日 木

健保連でセレクトした動画ラインナップから、  
お好きな動画をご視聴いただけます。  
すべて約4分の短い動画となっておりますので、  
隙間時間でご視聴が可能です。

## 動画ラインナップ



転倒防止のセルフチェック



転倒防止のセルフケア



女性の健康管理



情報機器と目の健康



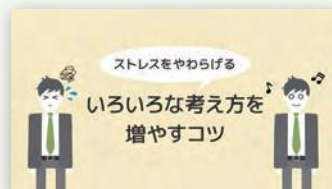
歯周病を予防するために



ストレスと上手に付き合うには？



ストレスマネジメントとは？



ストレスをやわらげる  
いろいろな考え方を  
増やすコツ



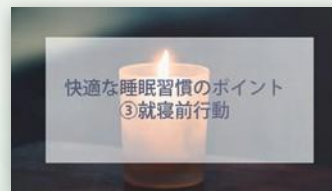
快適な睡眠のために  
~睡眠の仕組みと重要性~



快適な睡眠習慣のポイント  
①規則的な生活リズム



快適な睡眠習慣のポイント  
②体温調節



快適な睡眠習慣のポイント  
③就寝前行動

ご視聴方法は裏面をご覧ください。

# ご視聴方法

**1** 健保連神奈川 HP (<https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/>) にアクセスし、「健康づくり関連動画」のバナーをクリック

健保連神奈川



で検索！

または  
QRコード ▶  
からアクセス



パスワードは加入の健康保険組合にお尋ねください

**2** 表示された画面にてパスワードを入力

このショーケースは非公開です

パスワードを入力

送信

パスワードは、社内メールで配信しています。

被扶養者の方は、社員にお問い合わせください。

任意継続の方は、健保組合へ直接お問い合わせください。

**3** 動画を選択

## 健康関連動画

今後のサービス向上のため、動画視聴後にアンケートにご協力ください。 <https://forms.gle/CjYwE2aVpLYtxzJK7>



タイトル

歯周病を予防するために

情報機器と目の健康

女性の健康管理

関心のある動画の

**タイトル**をクリック

※動画のサムネイルをクリックすると大画面での表示に切り替わらないためご注意ください。

**4** 動画の閲覧スタート



音声付きの動画が自動再生されます。