

健康関連 Web動画 配信サービス のご案内



ご視聴可能期間

2025 年

9 月 1 日 月

2025 年

11 月 30 日 日

健保連でセレクトした動画ラインナップから、
好きな動画をご視聴いただけます。
すべて約3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



頭痛の要因と対策



デスクワークの肩こり予防
～実践編～



デスクワークの腰痛予防
～実践編～



【女性向け】妊娠前から
始める食生活のポイント



朝食を食べることのメリット



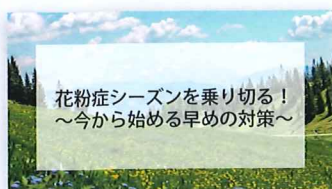
夜遅い時間の食事の工夫



家で健康的にお酒を
楽しむためのポイント



男性の更年期障害



花粉症シーズンを乗り切る！
～今から始める早めの対策～



心身のパフォーマンスを
上げる過ごし方



自分に合ったストレス
対処法を見つけよう！



【基礎編】
一緒に呼吸法の練習をしよう