

健康関連 Web動画 配信サービス のご案内



ご視聴可能期間

2026 年

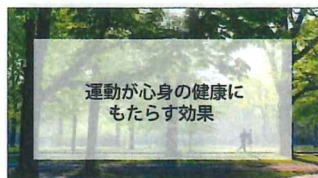
9 月 1 日 火

2026 年

11 月 30 日 月

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



運動が心身の健康に
もたらす効果

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

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

ストレス反応を知ろう



いろいろなストレス対処法

いろいろなストレス対処法



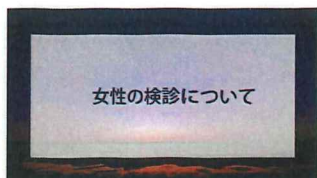
未来志向のリフレーミング①
停滞感を感じたときに

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～

健診結果の活用法
～健診でわかること～



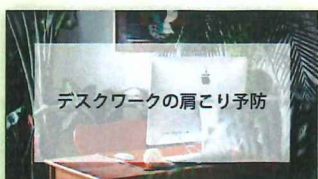
女性の検診について

女性の検診について



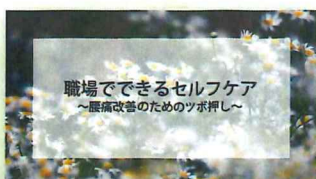
今から知っておきたい
介護と仕事の両立のポイント

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

デスクワークの肩こり予防



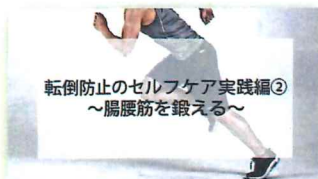
職場でできるセルフケア
～腰痛改善のためのツボ押し～

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～

転倒防止のセルフケア実践編②
腸腰筋を鍛える