



# 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



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

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

こちらにパスワード

「**kenpo**」  
(アルファベットのみ) を  
入力してください。

3

動画を選択

12件の動画

次を自動再生

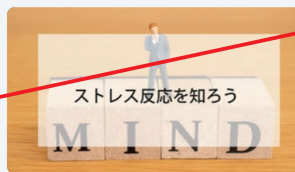
タイトル



① 運動が心身の健康にもたらす効果  
SOMPOヘルスサポート



② ウォーキング 正しい姿勢とフォーム  
SOMPOヘルスサポート



③ ストレス反応を知ろう  
SOMPOヘルスサポート

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。

5

アンケートへのご協力をお願いします。

健康関連動画

このアンケートは、今後の事業運営等に活用させていただきますので、ご回答へのご協力を  
お願いいたします。 <https://forms.gle/ToMvzCtmXDFCFE3k8>

こちらのリンクを  
クリックすると  
アンケート入力  
ページへ移動します