

## ◆この号の内容◆



- ☆マイナ保険証の登録はお済みですか？
- ☆健康スコアリングレポート(2021年度実績)が発表されました
- ☆2023年度 35歳以上の被扶養者等を対象とした「健康診断のご案内」の送付について
- ☆WEB歯科問診「ハミエル」でチェックし、「無料歯科健診」を受けましょう!!  
～ 6/4は「虫歯予防デー」、6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です～
- ☆2023年度 第I期家庭用常備薬等のあっせん販売のお知らせ
- ☆6/1～6/30 PepUpイベント「日々の記録」入力でポイントプレゼントの実施について
- ☆2023年度 被扶養者資格確認調査の実施について  
～ PepUpを利用した回答が可能となります～
- ☆2023年度「卒煙(禁煙)サポート事業」参加者募集のご案内
- ☆オンデマンド健康セミナー&ショート動画の年間スケジュールのお知らせ

## マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和6年秋に「健康保険証」を原則廃止し、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」に切り替えるという方針が閣議決定されています。

令和5年4月17日現在の日本旅行健保における保険証利用登録者数(家族を含む)は、3,536/6,561名 登録率53.9%となっています。

※日本全体のマイナンバーカード健康保険証利用  
紐づけ状況：47.67%(令和5年4月23日時点) (厚生労働省資料より)

健保における登録状況は以下のとおりです。まだ、登録されていない方は、早めの登録をお願いします。  
お申込みは、[こちらから](#) ←クリックするとリンクします

事業主名	登録者数		4/17 登録率 (%)	事業主名	登録者数		4/17 登録率 (%)
	2023 1/16	2023 4/17			2023 1/16	2023 4/17	
日本旅行	1,628	2,045	54.3	日本旅行・グローバルビジネストラベル	116	154	50.5
日旅産業	34	42	50.6	日本旅行ビジネスソリューションズ	44	51	51.0
ジャッツ	148	175	50.1	日本旅行グローバルソリューションズ	30	40	58.0
フレックスインターナショナルツアーズ	24	28	51.9	日旅九州エンタプライズ	35	41	53.2
日本旅行沖縄	15	24	44.4	エルオルト	14	17	39.5
ジャッツ関西	132	155	56.8	エムハートツーリスト	46	57	52.3
日本旅行北海道	113	143	56.7	日本旅行東北	80	99	58.6
日本旅行ビジネスクリエイト	71	97	51.1	日本旅行アカウントサービス	34	52	61.2
プランドゥ・ジャパン	20	21	53.9	北海道オプションツアーズ	1	1	100
日本旅行リテイリング	176	212	58.6	日本旅行労働組合	13	15	78.9
日旅物流	7	7	36.8	日本旅行健康保険組合	5	5	83.3
				任意継続	66	55	53.4
<b>合計</b>				<b>3,536名 53.9%</b>			

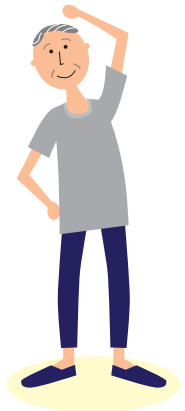
## 健康スコアリングレポート(2021年度実績分)が発表されました

この度、日本健康会議・経済産業省・厚生労働省より、当健康保険組合の「健康スコアリングレポート」の最新版が発表されました。

2018年度より開始した「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状況や予防・健康づくりに関する取り組み等を「見える化」するもので、当健康保険組合の加入者のおおまかな健康状況や、他の健康保険組合と比較した立ち位置等を把握することができます。

最新版の健康スコアリングレポートをご覧ください。健康課題を認識・共有いただき、ひとりひとりが健康について考える機会にさせていただきたいと思っております。

また、当健康保険組合におきましては、レポートを通じて把握された課題に対して、各事業主との連携を強化し、詳細なデータ分析を基に加入者の疾病予防・健康づくりに繋がる施策の実施に努めてまいりますので、引き続き当健康保険組合の取り組みにご協力をお願いいたします。



### 評価結果の見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

全健保組合より結果が良好であるほど😊マークが多くなります



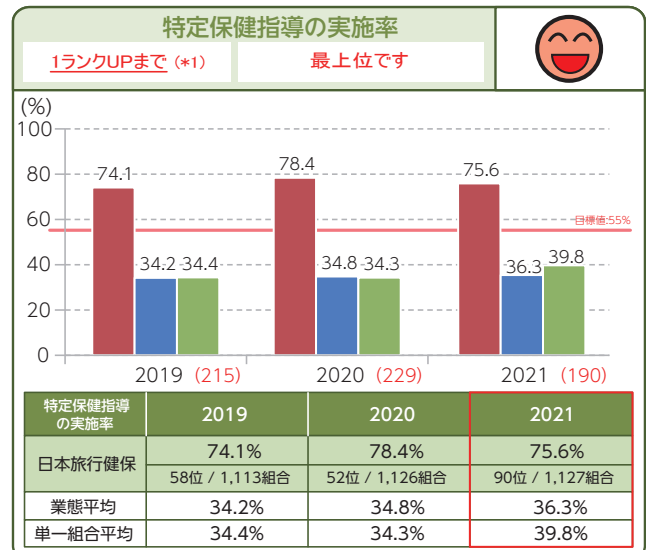
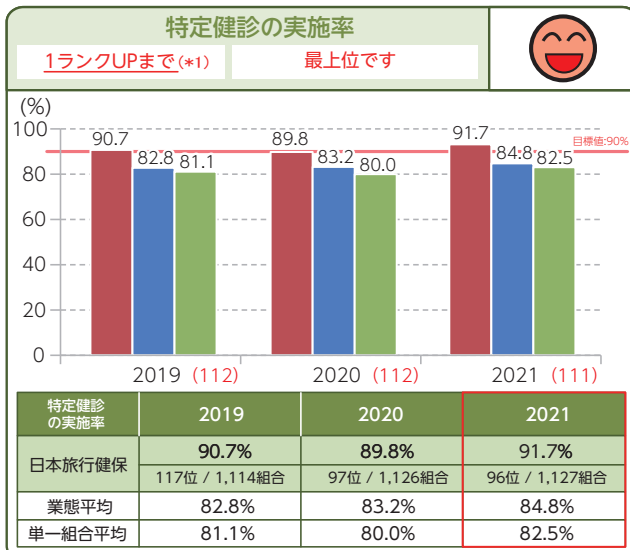
(注)【本レポートにおけるデータ対象】  
・医療費:全加入者/特定健診(健康状態・生活習慣):40~74歳

## 1 特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	77位 / 1,127組合
	全組合順位	101位 / 1,380組合

日本旅行健保の特定健診・特定保健指導等の実施状況は、単一健保で77位、全健保組合では101位となりました。



※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 日本旅行健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

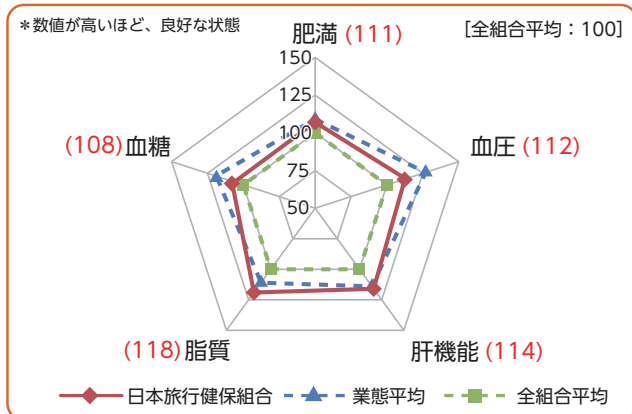
(\*1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載



## 2 健康状況



特定健診の結果により、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5項目について、リスク保有者（保健指導該当等基準に該当する人）の割合を全組合平均と比較して示しています。



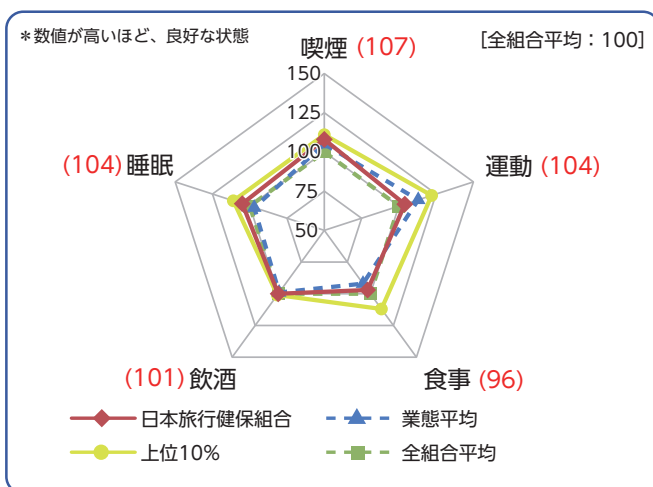
リスク	良好	← 中央値と同程度	→ 不良
肥満リスク			
血圧リスク			
肝機能リスク			
脂質リスク			
血糖リスク			

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 3 生活習慣



特定健診の問診票の回答結果より、喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の生活習慣5項目について適正な生活習慣を有している人の割合を全組合平均・事態（生活関連サービス業、娯楽業）平均・業態ごとの総合スコア上位10%の平均と比較して示しています。



リスク	良好	← 中央値と同程度	→ 不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣リスク				あと 25人
運動習慣リスク				あと 53人
食事習慣リスク				あと 82人
飲酒習慣リスク				あと 44人
睡眠習慣リスク				あと 64人

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

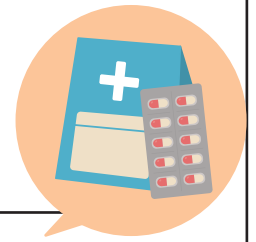
(\*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

健康状態の経年変化		2019	2020	2021
肥満	日本旅行健保	105	107	111
	業態平均	108	109	111
血圧	日本旅行健保	105	103	112
	業態平均	126	127	127
肝機能	日本旅行健保	107	116	114
	業態平均	113	114	115
糖質	日本旅行健保	108	119	118
	業態平均	109	111	110
血糖	日本旅行健保	102	103	108
	業態平均	114	115	119

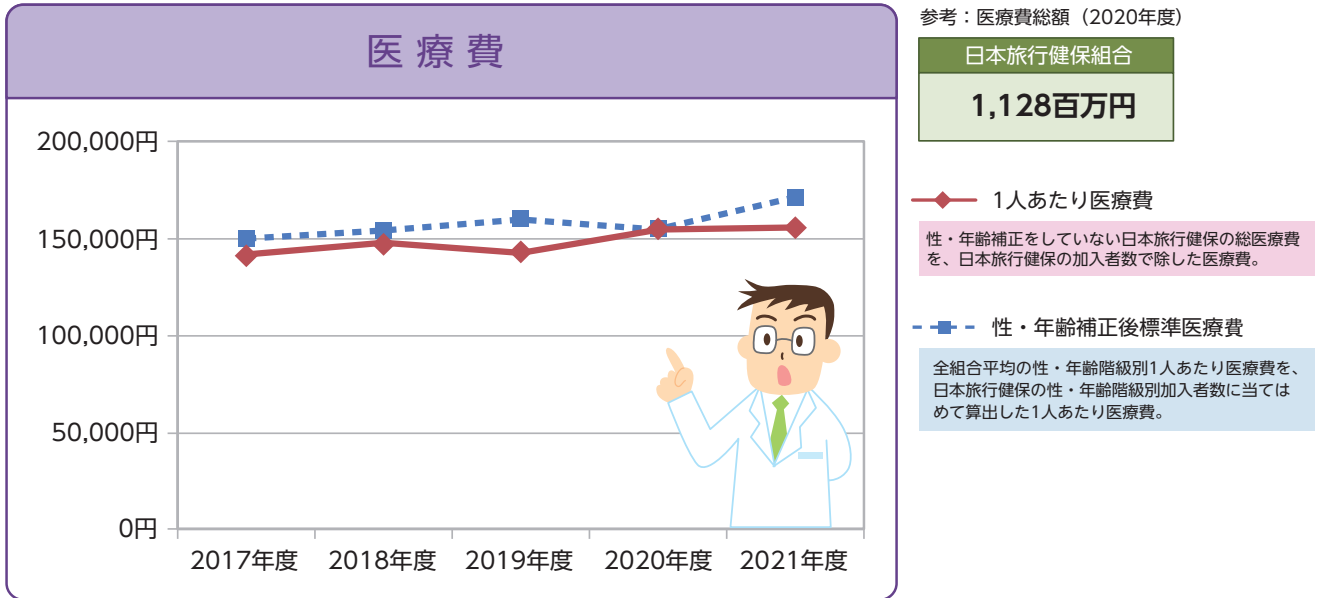
生活習慣の経年変化		2019	2020	2021
肥満	日本旅行健保	107	108	107
	業態平均	105	105	104
	上位10%	111	111	111
血圧	日本旅行健保	99	104	104
	業態平均	105	113	118
	上位10%	125	122	119
肝機能	日本旅行健保	90	97	96
	業態平均	88	92	92
	上位10%	112	112	113
糖質	日本旅行健保	100	100	101
	業態平均	99	99	99
	上位10%	100	101	101
血糖	日本旅行健保	98	105	104
	業態平均	85	97	99
	上位10%	111	111	111

## 4 医療費

「健康スコアリングレポート」では、健康状況等と医療費の実態を照らし合わせ、総合的な健康課題の確認を行うために、医療費の状況も示されています。  
日本旅行健保の1人あたり医療費は前年度より2,670円、  
性・年齢補正後標準医療費は前年より18,462円上回りました。



### 【日本旅行健保組合の医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
1人あたり医療費	140,488円	147,958円	144,109円	153,924円	156,594円
性・年齢補正後標準医療費	149,041円	153,286円	159,332円	153,959円	172,421円

### 【日本旅行健保組合の1人あたり医療費（2021年度）】

日本旅行健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
156,594円	172,421円	0.91

### 参考：日本旅行健保組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2021年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
日本旅行健保	159,175円	154,613円	93,126円	120,499円	144,222円	193,591円	292,749円
業態平均	144,057円	140,016円	88,620円	112,775円	144,582円	208,772円	331,663円
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

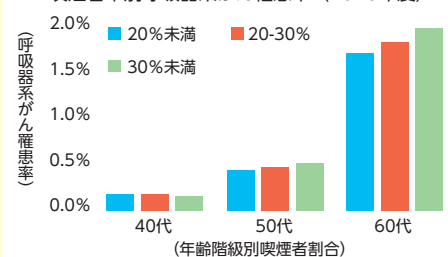
### 【参考】 たばこを吸うと呼吸器系がんのリスクが上昇！

保険者の喫煙者割合と呼吸器系がんの罹患率を年齢階級別に集計した結果、40代以上では年代が上がるほど、また50代以上では喫煙者割合が増えるほど呼吸器系がんの罹患率が上がることがわかりました。

喫煙歴が長いほど、がんのリスクも上がるとされており、より早期から喫煙対策・禁煙事業に取り組むことが重要です。  
(※呼吸器系がん…肺がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、鼻腔(副鼻腔)がん)



### 喫煙者率別呼吸器系がん罹患率（2020年度）



## 35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者への 2023年度「健康診断のご案内」の送付について



当健保では毎年、当年度中に35歳～74歳になる「被扶養者（家族）」と「任意継続被保険者（本人・家族）」を対象に、特定健康診査を行っています。

特定健康診査はメタボリックシンドロームのリスクに着目した検査ですが、当健保ではそれ以外の検査も受けられるように、「巡回健診」や「人間ドック」そして、**全国約560の健診機関で自己負担なしで受けられる充実した内容（人間ドックとほぼ同等）の「生活習慣病予防健診」も設定**しご希望に合った健診を受診いただけるようにしています。

2023年度の実施にあたり、「健康診断のご案内」を**6月2日にご自宅宛に発送**させていただきますのでご確認いただき、**同封の「受診方法連絡票」**をご返送いただくか、ご案内の中に掲載されている「QRコードからご回答」いただきますようお願いいたします。

### 1. 受診方法

健保お薦め  
No.1

健保お薦め  
No.2

	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
健診名称	特定健診 (集合契約A・B)	生活習慣病予防健診	全国巡回健診	人間ドック
検査項目数	10～16	31	30	46
基本検査 受診者負担金	0円	0円	0円	0円～22,800円 (施設により異なる)
受診可能 対象者	40歳以上男女	35歳以上男女	35歳以上女性	35歳以上の配偶者と 任意継続本人
受診期間	2024年3/31まで	2024年3/31まで	2023年6月～12月	2024年3/31まで
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわゆるメタボ健診</li> <li>最低限の検査項目</li> <li>契約施設数最多</li> <li>通院中の方にお勧め</li> <li>無料郵送がん検診受診可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充実の検査項目が無料で受診可</li> <li>ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充実の検査項目</li> <li>全国35都道府県の市民会館やホテルで実施</li> <li>土・日・祝日設定あり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最も充実した検査項目</li> <li>ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能</li> </ul>
契約施設・ 会場数	約45,000施設	約560施設	285会場	約650施設

### 2. 案内書の送付者

2024年3月31日時点で35歳以上75歳未満の被扶養者及び任意継続被保険者・被扶養者


※6月15日までに未着であった場合は健保組合までご連絡ください。

### 3. 「受診計画連絡票」の返送について

「受診計画連絡票」の締切は7月21日（金）となっていますが、期限を過ぎてしまった場合でも同封の返信用封筒（切手不要）又はQRコードで必ずご返送いただきますようお願いいたします。

なお、**7月21日までに「受診方法連絡票」を返送いただけない場合、及び「受診計画連絡票」に記載いただいた健診受診予定月の近辺に、ご自宅または被保険者の職場に確認のお電話又はメール**をさせていただきます。確認電話は、**連絡票回収業務委託先（株）日本旅行ビジネスクリエイト**に委託しておりますので、「受診方法連絡票」の完全回収と健康診断の完全受診にご協力いただきますようお願いいたします。

健康終了まで要保存



料金は納  
郵便

2023年度版 重要

被扶養者家族と任意継続（本人・被扶養者）の方対象

### 健康診断のご案内


※受診前に以下の2つの書類を提出してください

① 案内しているコースを選び、別紙の「受診計画連絡票」を専用封筒でご返送いただくか、QRコードからご回答ください（回答期限：7月21日（金）必着）

② B・Dコースは健診機関をご自身で予約後、「利用申込書（P17.18）」をFAXまたはメール添付にて健保組合へ送付してください

※Aコース（40歳以上対象）は利用開始月の途中の受診はできません

※コースは変更が可能な場合がありますが変更料がかかります（変更料不詳）



「健康」を守ること…  
そのためのいちばんの足掛は、健康診断を受けをこたえず、  
適切な生活習慣を身につけておくことです。その健康維持を  
後押ししてまいります。

日本旅行健康保険組合 理事 岡本隆

**日本旅行健康保険組合**

〒103-0027 東京都中央区日本橋1-19-1 日本橋ダイヤビルディング10階  
TEL (03) 6952-8391 FAX (03) 6952-8392

(受診先・返送先) 健康保険組合 健康づくり事業実施機関  
健康保険組合 全国健康保険協会  
〒400-0001 名古屋市中区二丁目2番24号 TEL (052) 402-4071



4月に募集した歯周病リスク健診に参加されなかった方も  
**WEB歯科問診「ハミエル」でチェックし、無料歯科健診を受けましょう!!**  
 ~ 6月4日は虫歯予防デー、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です ~



成人の8割は歯周病にかかっているといわれていますが、近年、歯周病は全身の病気に深く関係していることが明らかになっています。また、喫煙や受動喫煙は歯周病の原因になり、重症化しやすいとも報告されています。

口腔の健康を維持増進するためには、歯周病や喫煙に関する知識を深めるとともに、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にすることが重要です。

当健保組合では、Web上で歯科問診を受けることができるWeb歯科問診「ハミエル」と「歯科の無料健診」を実施しています。

Web歯科問診「ハミエル」20の質問にお答えいただくだけで「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」4つのお口のリスクをチェックすることができ、結果に合わせた保健指導などの情報を受け取ることができます。

まず、Web歯科問診「ハミエル」の問診にお答えいただき、その結果に応じて「無料歯科健診」や「(歯科医の)受診」につなげていただけますようお願いいたします。

「無料歯科健診」でもし治療が必要となった場合でも、その歯科医で必ずしも治療をする必要はありません。

「歯科健康診断票」がもらえますのでそれを持って他の歯科医で治療を受けていただくこともできますので、少なくとも年に1度（できれば半年に1度）は歯科健診を受けましょう。



※4月に募集した「歯周病リスク検査」にご参加いただき、問題があった場合にも「無料歯科健診」を受けることができますのでご利用ください。

↓クリックすると  
 実物にリンクします

健診対象者 日本旅行健保に加入の被保険者・被扶養者  
 受診者負担額 無料(治療が発生した場合は保険診療となります。)  
 受診場所 「歯科健診センター」が契約する全国約1,900箇所の歯科医院からご希望の歯科医院を選択して受診してください。  
 申込方法 健保組合のホームページTOPの



←クリックすると  
 リンクします

のバナーからより【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」をクリックしてお申込みください。

健診内容 現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。(所要時間15分程度)

- 注意事項
1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。(必ずしもその歯科医で治療は行わなくても構いません。)
  2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。(他の歯科医で治療を受けてもOKです。)

※Web歯科問診「ハミエル」は、健保組合のホームページTOPの以下のバナーからご利用ください。



↑クリックするとリンクします



◆問診結果◆

名氏: [redacted] / メールアドレス: [redacted] / 性別: [redacted] / 年齢: [redacted] / 歯周病リスク: [redacted] / 虫歯リスク: [redacted] / 全身疾患リスク: [redacted] / 予防習慣: [redacted]

結果: **良好** (オッケー)

大きなリスクは発見していませんでした。B判定の項目に注意して現状を維持しましょう。

◆虫歯リスク: B (中) ◆歯周病リスク: B (中) ◆全身疾患リスク: A (低) ◆予防習慣: B (中)

※虫歯リスク: 虫歯リスクが低いほど、虫歯の発生が抑えられます。虫歯リスクが低いほど、虫歯の発生が抑えられます。虫歯リスクが低いほど、虫歯の発生が抑えられます。

※歯周病リスク: 歯周病リスクが低いほど、歯周病の発生が抑えられます。歯周病リスクが低いほど、歯周病の発生が抑えられます。歯周病リスクが低いほど、歯周病の発生が抑えられます。

※全身疾患リスク: 全身疾患リスクが低いほど、全身疾患の発生が抑えられます。全身疾患リスクが低いほど、全身疾患の発生が抑えられます。全身疾患リスクが低いほど、全身疾患の発生が抑えられます。

※予防習慣: 予防習慣がよいほど、虫歯や歯周病の発生が抑えられます。予防習慣がよいほど、虫歯や歯周病の発生が抑えられます。予防習慣がよいほど、虫歯や歯周病の発生が抑えられます。

## 2023年度 第I期 家庭用常備薬等あっせん販売のお知らせ

疾病予防や健康保持の一助として、今年度第1回目の家庭用常備薬等のあっせん販売を実施します。  
今回の実施期間は2023年6月1日(木)～2023年7月31日(月)となります。

お申込みは、①WEB ②FAX ③郵送 のいずれかをご利用いただけます。

②、③をご利用の場合は申込書のPDFを印刷のうえご利用ください。

なお、郵送の場合は申込書のPDFを両面印刷(長辺を綴じる)により封筒にして投函してください。  
(切手は不要です。)

詳細は健保組合ホームページトップのバナー



からご確認ください。

↑クリックするとリンクします(5/29更新予定)



## 6/1～6/30 PepUpイベント「日々の記録」入力で ポイントプレゼントの実施について

健保組合では健康情報提供サービス「PepUp」を導入し、ご自身の健康に関心をもっていただき、生活習慣病の予防・改善に向けた行動をとっていただくための各種イベントを実施していますが、5月の『ウォーキングラリー』に続き、6月は『日々の記録』を下記の内容で実施いたします。

体重、血圧、体脂肪率の3項目を入力するだけの簡単なイベントで、1か月間の入力で最大90ポイントがもらえます。ぜひチャレンジして、日々の記録を習慣にしましょう！

### 1. 実施期間

6月1日(木)～6月30日(金)

### 2. 対象者

被保険者及び35歳以上の被扶養者

### 3. 記録する内容

①体重、②血圧、③体脂肪、の3項目を毎日記録するだけです。

### 4. ポイント付与

3項目(体重、血圧、体脂肪率)×30日で最大90ポイントをプレゼント!(即日)

### 5. 参加方法

「日々の記録」欄から ご自身の体調 3項目を毎日記録してください。

### 6. その他

被扶養者など、まだPepUpの利用登録をされていない方が参加する場合は「本人確認用コード」が登録に必要ですので、健保組合のホームページに掲載の【申請書C-20】に必要事項をご記入のうえ、健保組合までメールまたはFAXで発行依頼をしてください。

E-mail nichiryo\_kenpo@nta.co.jp

FAX 03-6895-8393



## 2023年度 被扶養者資格確認調査の実施について

～ PepUpを利用した回答が可能となります ～

現在、被扶養者として認定されている方全員を対象に、被扶養者資格確認調査を7月に実施いたします。

当健保組合の被扶養者の方に対して、保険給付を公正に実施するという観点から、毎年実施しております。

今年度より、PepUpによるWeb回答ができるようになりますので、是非ご利用いただきますようお願いいたします。



## 2023年度「卒煙(禁煙)サポート事業」参加者募集のご案内

昨年度は、禁煙外来やオンライン禁煙プログラムで使用している医療用医薬品「チャンピックス(飲み薬)」が2021年6月18日より出荷保留となっており、禁煙外来を行っている医療機関が少なくなったため、「禁煙チャレンジキャンペーン」は中止しました。

未だ、「チャンピックス」の出荷目途がつかない中、今年度は加入者の皆さまの卒煙(禁煙)をサポートするための事業として、「**Ascure(アスキュア)卒煙プログラム**」を採用することとしました。

このプログラムは、専門の教育を受けた医療資格保持者と、医師が開発したアプリでどこでも支援が可能で、医薬品(ニコチンパッチ又はニコチンガム)は自宅まで郵送でお届けするというものです。

5月31日の「世界禁煙デー」から6月30日まで、「卒煙(禁煙)サポート事業」の参加者を以下により募集します。

いつかはやめたいと思っている「あなた」……

**今年度限りの事業になるかもしれません**ので、是非この機会にご参加ください!!

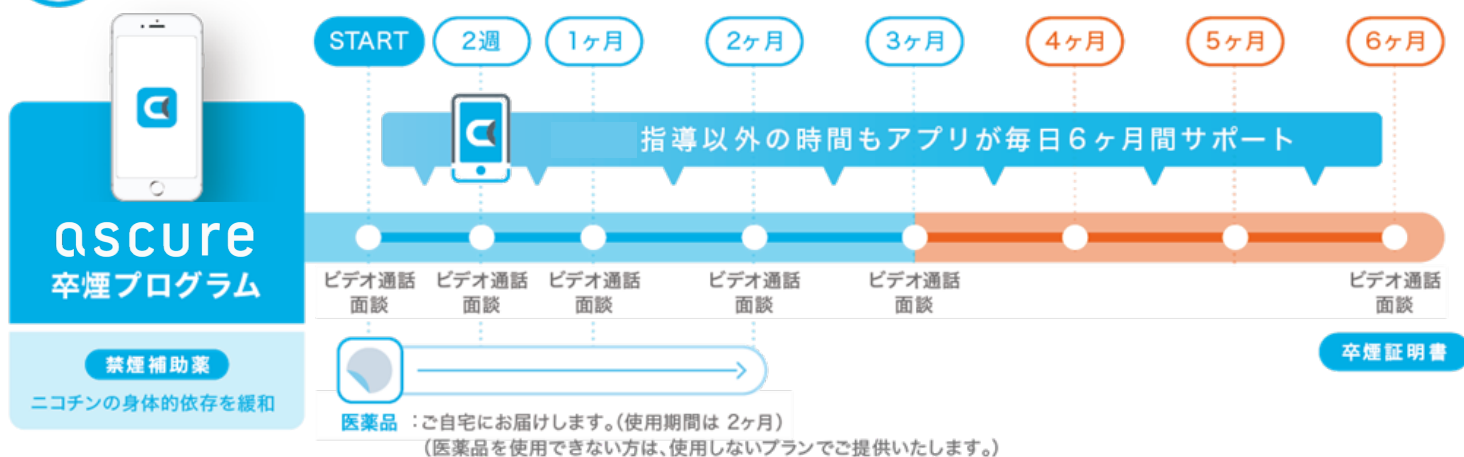


対象者	当健康保険組合の被保険者
参加費用	<b>0円</b> (通常 <b>54,000</b> 円相当は、健康保険組合が負担します)
申込期間	2023年5月31日(水)～6月30日(金)
委託先	株式会社CureApp <a href="https://sc.ascure.technology/">https://sc.ascure.technology/</a>
プログラム概要	Ascure(アスキュア)卒煙プログラム 「医師開発のアプリ」「禁煙サポーターの伴走」「医薬品」の三位一体のサービスとなります。
申込方法	9～10ページの登録手順をご参照のうえお申込みください。
その他	申込者数が一定数を越えた場合には、途中で募集を終了させていただくこともありますので、予めご了承ください。





## 1 医師開発の専用アプリと医薬品が、6ヶ月しっかりサポート。



※面談実施タイミングは目安となります。状況に応じて異なるタイミングで面談を実施する可能性があります。

## 2 信頼できる指導員とオンラインビデオ通話で通う手間いらず。土日も20時まで。



### 面談時間 (予約制)

毎日 9:00~20:00 (1回30分程度)

指導員は、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格を持つ看護師・薬剤師・管理栄養士です。時間をかけてお話を伺い、しっかりアドバイスいたします。初回から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

## ご利用の条件

### ・アプリをご利用できる方

右記の動作環境を満たさないスマートフォンの場合、アプリが正常に使用できない可能性があります。

### 対象となるOS:

iPhone: OS 10.0以上 / android: OS 5.0以上のスマートフォン  
※PC・タブレットはご利用できません

### ・禁煙を希望する方

### 【注意事項】

本条件以外の方でも、うつ病の既往歴やその他治療中の病気がある場合、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。

## 登録手順

### 1 ascure卒煙アプリをダウンロード

「ascure 卒煙」と検索するか、QRコードを読み取り、アプリをダウンロードしてください。



Androidの方



iPhoneの方



### 2 アプリに従って、ユーザー登録と面談予約

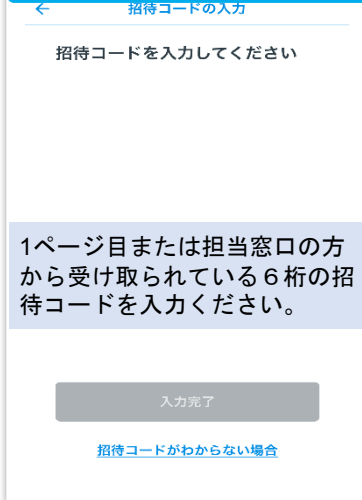
あなたの登録に必要な招待コードは **922191** です。



## 「上記に同意してはじめる」を選択



## 招待コードの入力



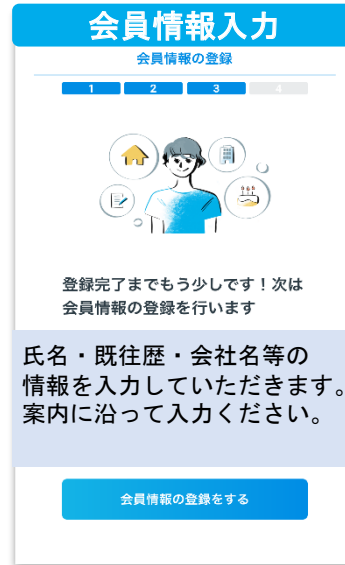
## メールアドレスの入力



## パスワード設定



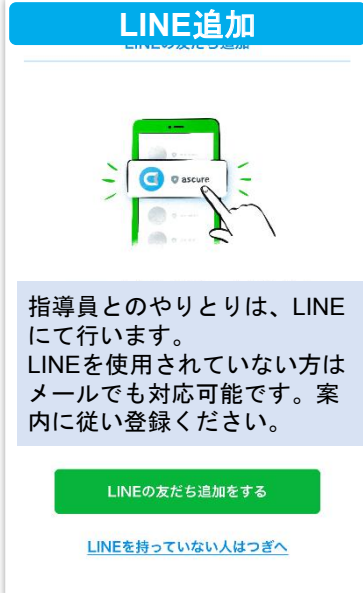
## 会員情報入力



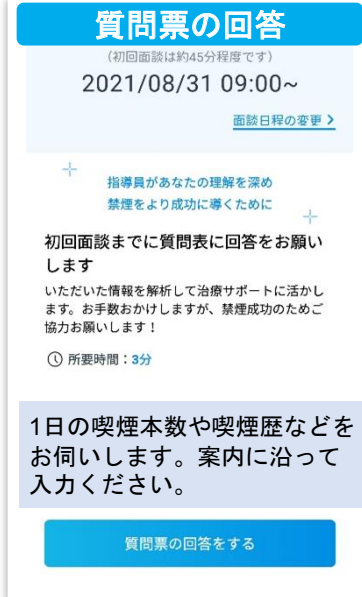
## 初回面談日の予約



## LINE追加



## 質問票の回答



## 登録完了！



## お問い合わせ先

ご不明点がございましたら、下記までお問い合わせください。

ascure(アスキュア)卒煙サポートチーム 受付：月～金曜 10時～17時(定休日：土、日、祝日)  
E-mail: ascure@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944 FAQサイト: <https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

## オンデマンド健康セミナー及びショート動画の年間スケジュールのお知らせ

昨年まで実施していたRIZAPの健康セミナーに代え、今年度は人数制限なく、好きな時間に視聴できる「スポーツクラブメガロス」のオンデマンド健康セミナー&動画を下記の通り配信し実施することとしました。

年間6回（偶数月に1か月間開催）のセミナーを配信するとともに、6種類のショート動画（各10分）が1年間いつでも視聴できます。

申込みは不要ですのでスキマ時間等も利用して是非ご覧いただき、生活の一部に運動習慣を取り入れてください。

記.

1. 内容・配信スケジュール ※内容の詳細は案内チラシをご参照ください。

### <オンデマンド健康セミナー>

6/1～ 6/30：メンタルヘルスセミナー

8/1～ 8/31：食生活の改善セミナー

10/1～10/31：ウォーキングセミナー

12/1～12/31：パソコン作業の疲れ改善エクササイズ

2/1～ 2/29：眠りについて考えよう快眠セミナー

### <ショート動画>

以下の6種類の動画が4/7～(2024年)3/31までいつでもご覧いただけます。

①メンタル ②転倒予防 ③姿勢 ④腰痛 ⑤肩こり予防 ⑥腸活



2. 参加方法

健保組合ホームページの以下のバナーをクリックしてご参加ください。



### <補足事項>

スマートフォンやタブレットで動画を視聴する際、「戻る」ボタンを押して複数動画を視聴する場合、表示不具合が発生した時は「更新」ボタンを押すと解消されます。

3. 参加費

無料 ※但し通信費はご視聴いただく方のご負担となります。

4. ポイント付与

各セミナー及び動画の概要欄にある「アンケート」にお答えいただいた方へ、Pepポイント10ポイントを翌月25日に付与します。

※年間最大120ポイントがもらえます。

### <補足事項>

スマートフォンで視聴する際はアンケートの掲載場所が分かりにくくなっていますが、右上の『三』ボタン押すと表示されます。

詳細の案内チラシは、こちら

↑クリックするとリンクします

