

健康づくりWeb動画配信のご案内

加入者の皆さまの健康づくりをサポートする「健康づくりWeb動画」を当組合ホームページに掲載いたしました。

以下の二次元コードを読み取ることで動画をご覧いただけますので、日頃の健康管理の一環として、ぜひご視聴ください。

なお、各Web動画の視聴時間は、10分程度で隙間時間にもご視聴いただける内容となっております。

また、Web動画視聴後、令和8年12月31日までにアンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で10名様にウェアラブルウォッチをプレゼントいたします。

フレイル対策

(視聴時間：9分程度)



- ・フレイルとは
- ・フレイル対策の三要素
- ・タオルを使って上半身の運動

女性の健康

(視聴時間：9分程度)



- ・骨粗しょう症
- ・やせ・肥満のリスク
- ・女性と睡眠

アンケート回答期限：令和8年12月31日まで

アンケートの回答は、P e p U p にログインのうえ、アンケートフォームよりご回答ください（3分程度）。
詳細につきましては、組合ホームページをご確認ください。

※当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただき、賞品のお届けは、ご自宅宛て令和9年2月頃を予定しております。

(Fitbit inspire3)



※写真はイメージです

<https://igyoku-kenpo.jp/>



スマホはこちらから



ホームページはこちら

千葉県医業健康保険組合
〒260-0013
千葉市中央区中央3-10-4
TEL 043-215-8205