



健康保険組合連合会神奈川連合会

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、
お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

頭痛の要因と対策



デスクワークの肩こり予防
～実践編～

デスクワークの肩こり予防
～実践編～



デスクワークの腰痛予防
～実践編～

デスクワークの腰痛予防
～実践編～



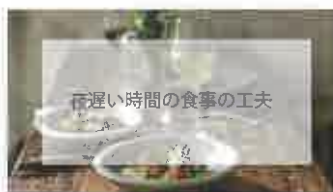
妊娠前から始める
食生活のポイント

【女性向け】妊娠前から
始める食生活のポイント



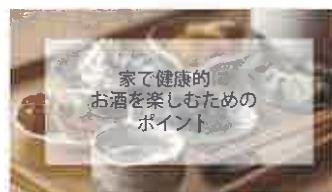
朝食を食べることのメリット

朝食を食べることのメリット



夜遅い時間の食事の工夫

夜遅い時間の食事の工夫



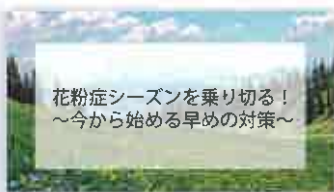
家で健康的
お酒を楽しむための
ポイント

家で健康的にお酒を
楽しむためのポイント



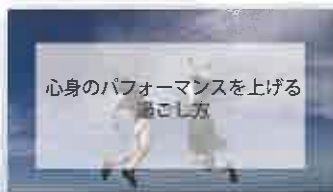
男性の更年期障害

男性の更年期障害



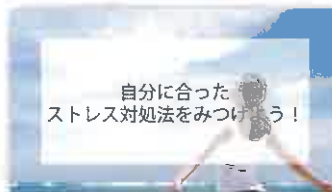
花粉症シーズンを乗り切る！
～今から始める早めの対策～

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

心身のパフォーマンスを
上げる過ごし方



自分に合った
ストレス対処法をみつけよう！

自分に合ったストレス
対処法をみつけよう！



一緒に呼吸法の
練習をしよう。
軽く息を長く吐いていく練習です。
はじめに3秒吸って、3秒吐きます。

【基礎編】
一緒に呼吸法の練習をしよう

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



健康づくり関連動画

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

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

健康関連動画

タイトル



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よろしくお願いいたします。
<https://formagile.me/EU1GPxc8NXIdY59>

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



健康保険組合連合会神奈川連合会

TEL : 045-641-7370