

2025年 健康関連動画のご案内

- ・約3分間の短い動画で健康に関するマイクロラーニングを！
- ・PC、タブレット、スマホなどマルチドライブに対応

・視聴期間 2025年9月1日（月）～11月30日（日）

- ・視聴方法 QRコードもしくは健康保険組合ホームページに記載したURLよりログインください。



QRコード



頭痛の要因と対策 ①頭痛の要因と対策 SOMPOヘルスサポート	デスクワークの肩こり予防 ～実践編～ ②デスクワークの肩こり予防～実践編～ SOMPOヘルスサポート	デスクワークの腰痛予防 ～実践編～ ③デスクワークの腰痛予防～実践編～ SOMPOヘルスサポート
妊娠前から始める 食生活のポイント ④【女性向け】妊娠前から始める食生活のポイント SOMPOヘルスサポート	朝食を食べることのメリット ⑤朝食を食べることのメリット SOMPOヘルスサポート	夜遅い時間の食事の工夫 ⑥夜遅い時間の食事の工夫 SOMPOヘルスサポート
家で健康的に お酒を楽しむための ポイント ⑦家で健康的にお酒を楽しむためのポイント SOMPOヘルスサポート	男性の更年期障害 ⑧男性の更年期障害 SOMPOヘルスサポート	花粉症シーズンを乗り切る！ ～今から始める早めの対策～ ⑨花粉症シーズンを乗り切る！～今から始める早めの対策～ SOMPOヘルスサポート
心身のパフォーマンスを上げる 過ごし方 ⑩心身のパフォーマンスを上げる過ごし方 SOMPOヘルスサポート	自分に合った ストレス対処法を見つけよう！ ⑪自分に合ったストレス対処法を見つけよう！ SOMPOヘルスサポート	一緒に呼吸法の 練習をしよう。 はく息を長くしていき練習です。 はじめに3秒吸って、3秒吐きます。 ⑫【基礎編】一緒に呼吸法の練習をしよう SOMPOヘルスサポート