

2026年
7月
新設

スキマ時間に

健保チャンネル

まずはここから
今日からプラスする健康づくりのヒント

ニデック健康保険組合では、皆さまの毎日の健康づくりをサポートするため、健保ホームページに健康啓発特設サイト「健保チャンネル」を新設いたしました。

パソコンやスマートフォンから、忙しい毎日のちょっとした「スキマ時間」に手軽にご覧いただけるサイトです。
毎日の健康づくりに、ぜひお役立てください😊

主なコンテンツのご紹介

▶ 3分動画シリーズ（全28本）🎥

生活習慣病対策、手軽にできる筋トレ・ストレッチ、女性の健康などを1本約3分で分かりやすく解説します。

〔動画イメージ〕



▶ 健康情報 📢

その時期に応じた健康づくりのヒントをお届けします。
〔記事イメージ〕



▶ コラム（メンタルヘルス）📖

ストレスに気づき、対処するセルフケアの方法を掲載。
ご自身のペースでじっくりお読みいただけます。

〔コラムイメージ〕



▶ 各種セミナー 📺

健康づくりに役立つセミナー情報を掲載。
〔セミナーイメージ〕

