

# Well-being プログラム 開催

特別講師



元ショートトラック  
スピードスケート日本代表  
勅使川原郁恵 さん

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に、  
完全オンライン型の健康増進コンテンツ「Well-being プログラム」が登場！

動画配信  
トレーニング



LIVE 配信セミナー



開催期間：2022年8月1日(月)～9月30日(金)

2022年7月11日(月) 13:00～ セミナー受付開始!!

伊藤忠連合健康保険組合では、メタボリックシンドロームに着目した「メタボ流入阻止事業」を毎年実施しています。  
今年度は、約2か月間の完全オンライン型健康増進コンテンツ「Well-being プログラム」をご案内いたします。

## 「Well-being プログラム」参加方法

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 参加方法              | MY HEALTH WEB へログイン後、<br>「Well-being プログラム」バナーよりご参加いただけます。<br>※MY HEALTH WEB への登録がお済みでない方は、次頁をご参照ください。 |
| 参加対象者<br>(被保険者限定) | 40歳以上：令和3年度健診において特定保健指導の対象に<br>なされていない方<br>39歳以下：どなたでも   |
| 参加費               | 無料(※インターネット接続にかかる費用および閲覧機器は<br>ご自身でご負担ください。)   |



## プログラムに参加してポイント GET !



開催期間内に3回のLIVE配信セミナーと、動画配信トレーニングを20回以上利用した方には、  
最終アンケートへの回答後に、健康ポイント(MYポイント)を1000ポイント付与します。

【重要】個人情報の利用にあたっての同意について

MY HEALTH WEB 内 Well-being プログラムサイトを通じて取得する参加者の個人情報(記号、番号、氏名、性別、生年月日、サイト上での回答情報)は、本事業の実施及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び委託先である株法研が共同利用致します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本事業への参加者情報、及び参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外において第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。

## Well-being プログラムってなに？

メタボにならないための BMI 改善プログラムです。

3回の LIVE 配信セミナーと、2か月間の動画配信によるトレーニングメニューを続けていただくことで、健康度を高め、将来の幸せにつなげていきます。

## LIVE 配信セミナー

**LIVE 配信セミナーを3回受けよう。**（アーカイブ配信あり）

※各回 先着 1,000 名限定 ※詳しい内容はマイヘルスウェブでお知らせします。

**第1回** 2022年8月4日(木)20:00～ エントリー締切：7月28日(木)まで



食事 (30分)：朝の“ひとくち”が健康の源

運動 (30分)：マイヘルスウェブ活用術&姿勢筋エクササイズ

特別セミナー (30分)：勅使川原 郁恵さん (元ショートトラックスピードスケート日本代表)  
に学ぶ“人生が変わる！正しい歩き方”



**第2回** 2022年8月18日(木)20:00～  
エントリー締切：8月11日(木)まで

食事 (30分)：いつもの食事にちょい足し&変更  
運動 (50分)：誰でも続けられるダイエット術  
& トレーニング

**第3回** 2022年9月8日(木)20:00～  
エントリー締切：9月1日(木)まで

食事 (30分)：安心してお酒の時間を楽しむために  
運動 (50分)：こころとからだを整えるダイエットヨガ

## 動画配信トレーニング

**配信期間内に 20 コンテンツ以上実施しよう。**

配信期間 2022年8月1日(月)～9月30日(金)

以下6つのカテゴリより毎週動画(約5分)が配信されます。  
好きな動画を選び、ご都合のよいタイミングでトレーニングを行います。

ストレッチ

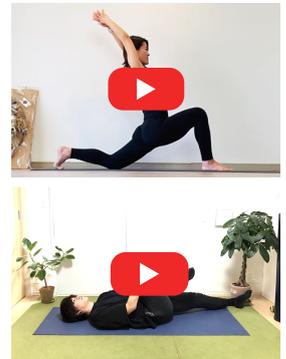
筋トレ

有酸素運動

ピラティス

ヨガ

食事メソッド



## マイヘルスウェブ登録方法

### ■パソコン・スマートフォン共通

健康保険組合サイト内「マイヘルスウェブ」  
バナーをクリック。

【初回登録の方はこちら】から登録



### ■スマートフォン専用アプリ

二次元コードをスキャンしてアプリストアより「MHW アプリ」  
(無料)をダウンロード。保険証記載の保険者番号を入力し、  
アプリの指示に従い初期設定



iOS:10以降、Android:5以降に対応

Well-being プログラムサイトに関する問い合わせ：MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL：03-5213-4467

Well-being プログラム事業に関する問い合わせ：伊藤忠連合健康保険組合 TEL：03-3662-9953