

ヤマハ健保ご加入の皆様へ

健保だより第 364 号  
2023 年 4 月 10 日  
ヤマハ健康保険組合

## 「自宅でできるRIZAP(コラム&動画)」リニューアルのご案内



平素より、当組合の保健事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、現在健保ホームページで掲載中の「自宅でできる RIZAP(コラム&動画)」をリニューアルします。今後は 2 ヶ月毎にお勧めコラムをご紹介します。

4~6 月の第 1 弾は「きれいな姿勢を手に入れる方法」。4 種のコラムをピックアップしました。姿勢にまつわる健康情報とすぐにできる運動をご紹介します。お仕事の休憩時間や隙間時間などを活用してチャレンジしてみませんか。

### 記

1. コラム掲載期間：2023 年 4 月 3 日～2024 年 3 月末日
2. 配信内容：31 種の健康と運動に関するコラム  
解説付き動画、及び一緒にチャレンジ動画(各 1 分程度)への 2 次元コード
3. 閲覧対象者：ヤマハ健康保険組合加入者全員
4. アクセス URL：<https://www.yamahakenpo.or.jp/health/rizap/>  
※ 閲覧にはパスワード入力が必要です。アクセス後に確認ください。
5. お問い合わせ：ヤマハ健康保険組合 保健事業 G ☎053-460-1581

