

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



❄️ 保険証とマイナンバーカードが
一体化されます

❄️ 私の健康習慣ひろば
「外国株式営業部 川上部長」

<https://www.daiwakenpo.jp/>

本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

3 保険証とマイナンバーカードが一体化されます

4 始めよう! 健口(けんこう)習慣

6 いちから学ぶラジオ体操レッスン

8 健康習慣ひろば

女性の健康

10 ブレスト・アウェアネス

12 メンタルヘルスサポート通信

14 つながる! 健康リレー

15 確定申告で医療費控除をする方へ

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

配偶者健診(被扶養者)のお知らせ

大

和証券グループ健康保険組合では、2023年4月1日から健診受診日まで継続して当健保に加入しているご家族に対して、人間ドック等健診の補助を行っています。

健診のお申し込みはスマホが便利です!

①健康保険組合ホームページにアクセス

<https://www.daiwakenpo.jp/>

②KOSMO Webにログインする

③医療機関を検索して予約、登録する

※web登録できない方専用のFAX・郵送連絡票でもお申し込みいただけます。

お申し込みは
こちらから



1年に1度、
必ず受診を
お願いします!



KOSMO Web
Communication

人間ドック・健診予約、医療通知
はこちらから!

ログイン

利用方法

保険証と マイナンバーカードが 一体化されます



2024年12月に保険証は廃止される予定です。

マイナンバーカードを保険証として利用することになるので、まだマイナンバーカードを取得していない方、保険証利用登録をされていない方は早めに手続きをお願いいたします。



マイナンバー
カードを
持っていますか?

はい

マイナポータル、セブン銀行ATMからマイナンバーカードの保険証利用申し込みをしてください。



▲マイナポータル

いいえ

マイナンバーカードはオンライン（パソコン・スマートフォンから）、郵便（手書きの申請書）、まちなかの証明写真機から申請することができます。

マイナンバーカード
を取得したら

準備が完了したら、医療機関・薬局で
マイナンバーカードを保険証として利用しましょう!



\ マイナンバーカードを**保険証として利用**するメリット /

いつもの通院が便利に!



受付

顔認証で
自動化された
受付



支払い

窓口での限度額以上の
医療費の一時支払い
が不要

診療・薬剤処方

正確なデータに
基づく診療・
薬の処方が
受けられる

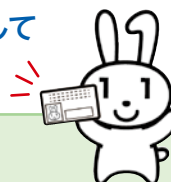


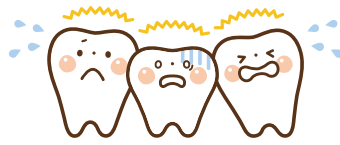
こんなところも簡単・便利に!

特定健診や薬の情報を
マイナポータルで閲覧できる

マイナポータルからe-Taxに
連携し、確定申告が簡単に

健康保険証として
ずっと使える





始めよう!

健口



大和花子さん：太郎さんは定期的に歯科健診を受診してる?



大和太郎さん：最後に歯科医院に行ったのはいつだったかな…僕は歯も痛くないし問題ないよ。



花子：成人の約8割が歯周病にかかっているといわれているの!初期の歯周病は自覚症状がないままじわじわ進行して、気付いた時にはかなり進行しているケースもあり、お口や全身の健康を脅かす怖い病気なんだよ。



太郎：「自分は大丈夫」と思わず歯周病にかかる前に予防することが重要なんだね。今すぐお口のケアを始めなきゃ!

初期は自覚症状なし、
歯を失う原因第1位

＼歯周病予防のポイントは／

「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」

歯ブラシだけ
では不十分!?

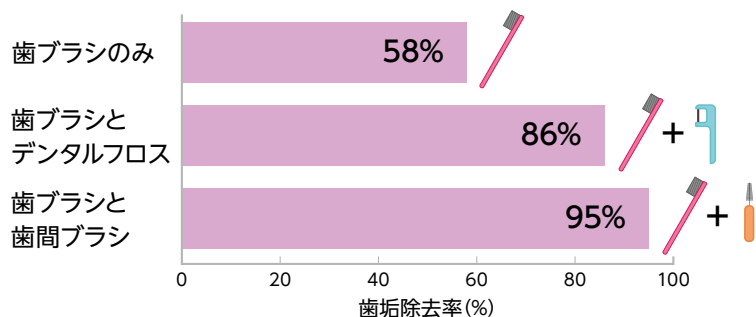
セルフケア



むし歯や歯周病を予防するためには、セルフケアによりむし歯や歯周病の原因であるプラークの量を極力減らすことが大切です。しかし、**歯ブラシだけでは、歯と歯の間は十分磨けず**、食べかすや歯垢(プラーク)が残ってしまいます。そのまま放置すると**むし歯、歯周病、口臭の原因**になります。

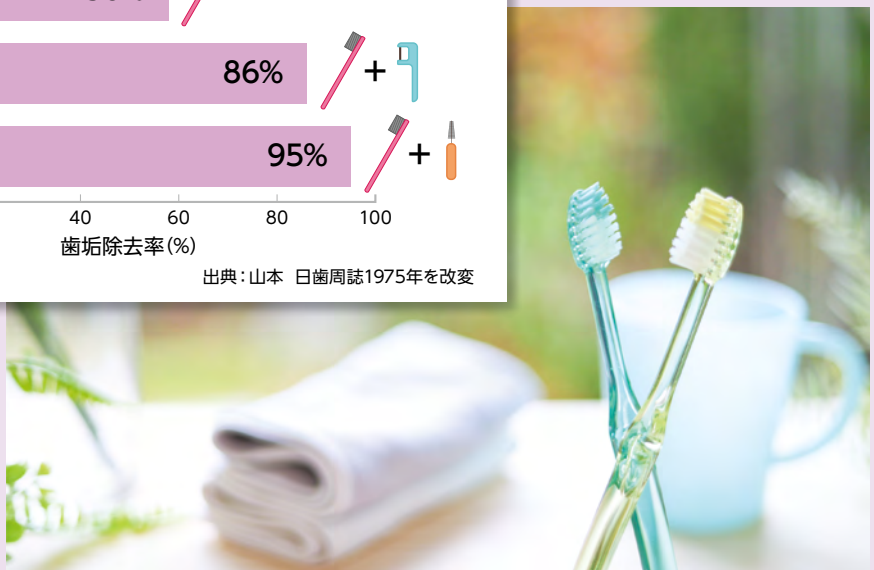
適切な歯ブラシ+歯間ケア用品を使用する事で、歯垢(プラーク)をおおよそ**9割**取り除く事ができます。

■ 歯と歯の間の歯垢除去率

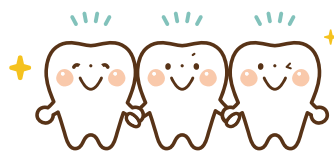


出典：山本 日歯周誌1975年を改変

まずは
しっかり
自分でケア



(けんこう) 習慣



社員限定

歯科健診費用補助制度をご利用ください！

健康保険組合では、不調を感じていなくても「お口の健康状態」の定期的な検査を受診して頂くために、初診時1回、最大4,000円までの費用補助を行う「歯科健診費用補助制度」を昨年度からスタートし、今年度も多くの社員の皆さまにご利用いただきました。

2024年度も実施予定ですので当制度をご利用いただき、定期的な歯科受診を習慣化しましょう！

4,000円まで
補助
いたします！



定期的に
歯科健診！

プロ フェッショ ナルケア



セルフケアだけでは落とせない汚れは、歯科健診で定期的なクリーニングを受ける事が大切です。

半年に1回は定期的に健診を受ける事が推奨されていますが、お口の状況によっては、3～4か月に1回の健診が必要な場合もあります。

さらに
プロのケアで
バッチリ！



■セルフケアとプロフェッショナルケア

歯肉から下は
歯科医院での
プロフェッショナルケア

- 定期的なチェック
- 歯石除去
- セルフケアの指導



歯肉から上は
毎日のセルフケア

- すき間ケア
(デンタルフロス・
歯間ブラシ)
- 粘膜ケア(薬用洗口剤)

毎日のセルフケアでは歯肉より上の部分の汚れしか取れません。歯科でのプロフェッショナルケアでは歯肉より下の歯周ポケット内の汚れもしっかりとる事ができます。





指導 かんぽ生命 五日市祐子

1 いちから学ぶ

ラジオ体操 レッスン

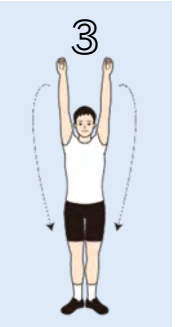
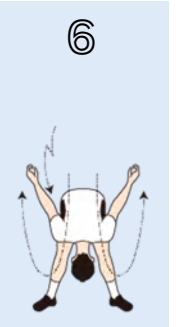
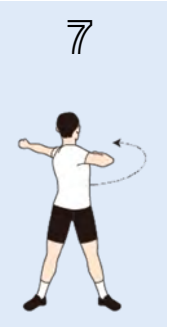
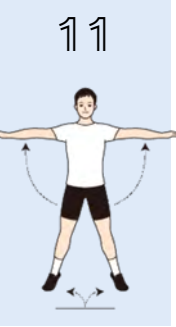
正しいラジオ体操で健康増進!!

自宅でも手軽にできる運動として再注目されている「ラジオ体操」。これまで「1から学ぶラジオ体操レッスン」では、誰もが知っている「ラジオ体操第一」のポイントを解説してきました。そして今回からは「ラジオ体操第二」について解説します。



ラジオ体操第二

ラジオ体操は13個の運動で出来ています!

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 全身をゆする運動 | 腕と脚を曲げ伸ばす運動 | 腕を前から開き、回す運動 | 胸を反らす運動 | 体を横に曲げる運動 | 体を前後に曲げる運動 | 体をねじる運動 |
|  |  |  |  |  |  | |
| 片脚跳びとかけ足・足踏み運動 | 体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動 | 体を倒す運動 | 両脚で跳ぶ運動 | 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 | 深呼吸 | |



1 番目 全身をゆする運動 ▶ 8回繰り返す

動きのポイント!

足先と膝をそろえて軽く跳び、全身をゆすってほぐすことで、体操を行う準備を整えましょう。



はじめの姿勢



8回

体の力を抜いて軽く跳ぶように全身をゆする

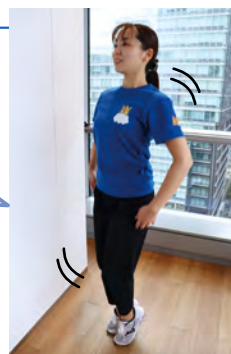
よくある間違い

力みすぎて
いる



正しい動き

余計な力は抜いて、足首と膝をやわらかく使いましょう!



2 番目 腕と脚を曲げ伸ばす運動 ▶ 4回繰り返す

動きのポイント!

腕を大きく振り上げて、背伸びの姿勢から「ギュッ!ギュッ!」と腕・脚を曲げ伸ばして、血行を促進しましょう。



腕を横から振り上げてかかとを上げる



腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回行い

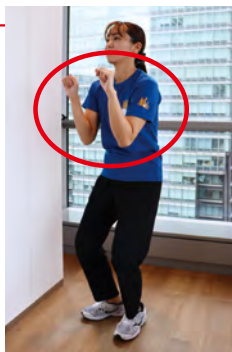


腕を横から振り下ろす



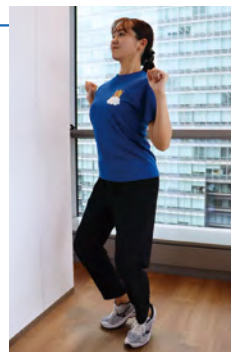
よくある間違い

猫背で、動きが小さい



正しい動き

良い姿勢で、大きく動いて、肩甲骨も動かしましょう!



図解提供・監修: かんぽ生命

かんぽ生命公式 YouTube チャンネル「サクッと! ラジオ体操」も見てね!



公式X(旧Twitter)はこちら
@radio_kampo



私のちょっとした 健康習慣ひろば

「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族の皆さまが、より健康に過ごせるためのきっかけとなるように、皆さまへ寄り添った内容をお届けします。ちょっとした工夫から、健康自慢まで、どんどん紹介してもらう「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社、外国株式営業部の川上部長にお話を伺いました。

半年間で6kg減！ 記録を可視化することがモチベーションに



—健康を考えるきっかけや 取り組んでいることはありますか？

健康について、50歳を超えてから意識するようになりました。大学時代はアーチェリー部に所属し毎日のように運動していましたが、会社に入ると余裕がなかったこともあり全く運動しなくなっていました。入社時と比べて体重は20kg近く増加し、血圧や脂質の値も悪化していました。

健保の特定保健指導もあり、今年春から約6kg体重を落としました。炭水化物(糖質)を減らしたり、水分を1日2ℓ以上とることと合わせ、週1回家の近所を7kmくらい走っています。タイムを競うとかフルマソンに出るとか目標があるわけではなく、たまに歩い



▲走行コース

たりして、のびのびと行っています。何も考えずに走り始めるのですが、走り



川上 直樹 部長

大和証券株式会社 外国株式営業部

終わると仕事の段取りやアイデアが浮かぶことが多いことに気づきました。走ることで、体の隅々に酸素がいきわたり、活性化するからではないかと思っています。また、走っているときは苦しく

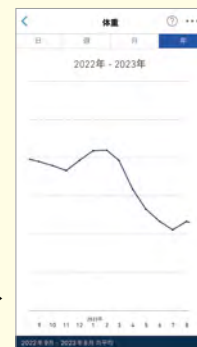
原稿
大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿を募集しています

- 応募者資格 •社員の方・ご家族の方、大和証券グループ健康保険組合加入者ならどなたでも。
- 記入要項 •フリーフォーマットにて文章を提出。
•文字数200～300字程度を推奨しますが自由にお書きいただいてもかまいません。



最近ではスマートウォッチなどで、体重、心拍数、歩数、睡眠時間といったあらゆる健康データを自動で記録し、見える化できるツールが発達しています。使ってみてわかったのですが、とにかく数字やグラフで増減を見られるのは、モチベーションになります。まずはそういったツールを活用して、自分の活動を把握することをお勧めします。



一休日の過ごし方・ストレス解消法は？

睡眠に関しては6時間以上とるようにしています。以前は、飲みに行ったり、帰ってもTVを見ていることが多く4時間程度の睡眠でした。ある人から睡眠不足が恒常化しており、仕事のパフォーマンスにも影響が出ているはずだと言われ、6時間は寝るようにしました。

 —ご自身の健康観を教えてください。

健康は目的でなく、自分がやりたいことをやるための手段。TVを見ても、いまだに現役で活躍している同世代は、ストイックにトレーニングをしたり、努力しています。あらゆるものを我慢してまで健康でありたいとは思わないですが、やりたいことをやるためには健康の維持が必要と考えています。旅行したくても体を壊したら出かけられないですし、おいしい食事でも健康を害して食事制限になってしまったら食べられません！

編集後記

特定保健指導の機会も活用し、運動を楽しみながら成果を出されているのが印象的でした。「日焼けできるのも、走る理由の1つ」というユニークなお話も。ご自身では生活改善について、「極めて受け身」と仰ていましたが、周囲の言葉をキャッチし行動変容に結びつけるのは決して簡単なことではないと思います。日々充実させるためにも、健康を維持したいという気持ちは大切な原動力ですね。これから減量を始めようと思っている方も背中を押されるようなお話、ありがとうございました。

●インタビュアー 総合健康開発センター 小島 莉奈

● 提出方法・提出先

住 所:〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F 大和証券グループ健康保険組合
Email:kenpo@daiwa.co.jp

採用された方にAmazonギフト券等をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

「ブレスト・アウェアネス」 ～乳房を意識する生活習慣～

乳がんは早期に発見、治療をすることで治る可能性のあるがんです。そのため日頃からの「ブレスト・アウェアネス＝乳房を意識する生活習慣」が勧められています。その方法とは。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴



罹患率の高い「乳がん」

乳がんは**30歳後半から罹患率が増加**し始め、**日本人女性の9人に1人**が罹患しています。死亡数と共に微増傾向にあります(図1、図2)。

■ 図1 部位別がん罹患数(2019年)

	女性	男性
1位	乳がん	前立腺がん
2位	大腸がん	大腸がん
3位	肺がん	胃がん
4位	胃がん	肺がん
5位	子宮がん	肝臓がん

■ 図2 部位別がん死亡数(2021年)

	女性	男性
1位	大腸がん	肺がん
2位	肺がん	大腸がん
3位	膵臓がん	胃がん
4位	乳がん	膵臓がん
5位	胃がん	肝臓がん

出典：がん情報サービス

ブレスト・アウェアネスとは

乳がんの早期発見のためには日頃から**乳房を意識する生活習慣**(ブレスト・アウェアネス)が大切です。日頃から乳房をcheckし、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知り、気付くこと。そして、変化に気付いた時は検診を待たずすぐに乳腺外来のある医療機関を受診する。さらに定期的に検診を受けることを推奨しています(図3)。

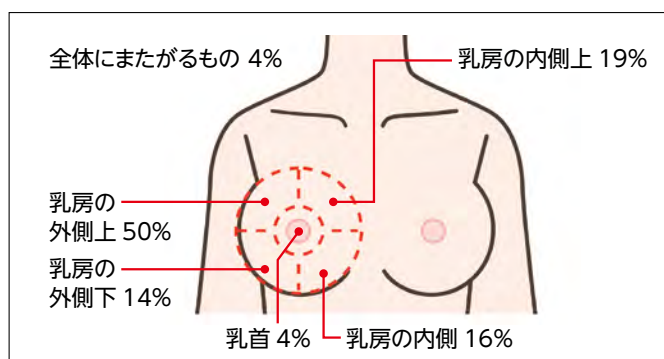
乳がんは乳腺にできる“がん”で、乳腺組織が多く集まる「外側上部」にできやすいとされています。自覚症状は主に“乳房や腋下のしこり”ですが、その他にも「乳房のひきつれやくぼみ、乳首からの分泌物など」がありますので、その点も観察ポイントです。

また自分で触れることができない小さなしこりはエコーやマンモグラフィ検査でしか発見することができないため、定期的な検診も大切です。

■図3 乳房を意識する“4つの習慣”

- ①ご自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

■乳がんのできやすいところ



ブレスト・アウェアネスについて
より詳しく知りたい方はこちら▶

「乳がん健診の適切な情報提供に関する研究」
<https://brestcs.org/information/self/>



乳がんのリスク

乳がんは女性ホルモン(エストロゲン)による影響を受けやすいと言われており、「月経期間が長い、閉経後の肥満、飲酒など」がリスクとして考えられています。また、遺伝因子(自分の親または子)があることも、乳がんの特徴です。

- 初経が早い(9歳以下)
- 閉経が遅い(55歳以降)
- 未経産婦
- 初産年齢が高い(30歳以降)
- 授乳経験がない
- 飲酒
- 喫煙
- 肥満
- 糖尿病
- 運動不足
- 家族歴

乳がんの予防

リスクを低減させるために、生活習慣の改善(節酒、閉経後の肥満を避けるための体重管理、適度な運動)や定期的な検診を行うことが予防につながります。

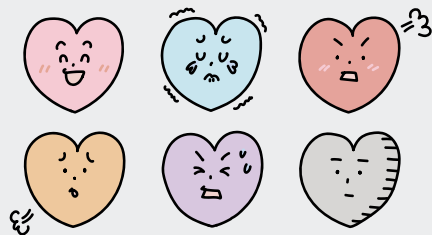
- 禁煙
- 節度ある飲酒
- バランスの良い食事(大豆食品やイソフラボンの摂取)
- 運動
- 適正な体型
- 定期的な検診

次回は

*『子宮頸がん』について

メンタルヘルス サポート通信

総合健康開発センターより



総合健康開発センターでは、生活習慣病などの診察のほかに、カウンセラー・精神科医によるこころの健康相談も行っています。“カウンセラーに相談”となると、「気軽には利用しにくい」「もっと体調が悪くなってから行くところだ」とハードルが高く感じている方が多いようですが、身近に感じ、多くの方に利用していただけるよう、さまざまな情報を“メンタルヘルスサポート通信”として発信していきます。何か困っている事、悩んでいる事がありましたら、気軽にご相談いただければと思います。

今回、仕事を休みがちな部下に対する対応について悩んでいる上司からの相談を例に挙げて、臨床心理士の住山真由美先生よりアドバイスをいただきました。



相談例

最近、体調不良で休みがちな部下がいます。どうやら仕事や職場の人間関係などで悩んでいるようです。メンタル不調がある部下へどのような配慮をすればいいか、アドバイスが欲しいです。



カウンセラーより



臨床心理士
住山 真由美先生

不安や緊張、気持ちの落ち込みは誰でも経験するものですが、いつまでも気持ちが晴れず、意欲や集中力が低下したり、仕事のパフォーマンスや日常生活にまで影響が及ぶ状態になったりすることを“メンタル不調”と呼びます。心の健康不良をそのまま放置すると心の病気になる可能性もありますし、身体的な病気が隠れている場合もあります。早めの適切な対処が何より肝心です。

部下や同僚の言動にいつもと違う様子を感じたら、まずは声をかけ、心配している気持ちを伝えることから始めましょう。

声をかける時はプライバシーに配慮し、できれば個室に移動して話を聞きましょう。お酒の席で聞くことは避けた方がいいでしょう。

また、問題を指摘したり、その場で解決しようとしたりはせずに、その人の気持ちを十分に聞く態度が重要です。相手が話したがない時は無理強いをせず、心配している気持ちを伝えて、医療機関の受診や相談機関の利用を勧めてみましょう。話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。 “メンタル不調”にはいろいろな原因が考えられます。

解決できない問題や対応に困った時には、“総合健康開発センター”にいつでもご相談ください。





「いつもと違う」部下の様子



勤務 に関するもの

- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・残業、休日出勤が不釣り合いに増える



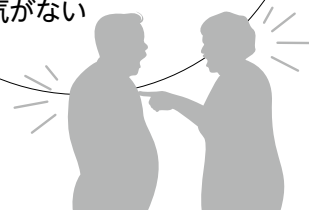
仕事 に関するもの

- ・仕事の能率が悪くなる
- ・思考力・判断力が低下する
- ・報告や相談、職場での会話がなくなる (あるいはその逆)



行動や態度 に関するもの

- ・同僚とトラブルになりやすい
- ・仕事でのミスが頻発する
- ・人づきあいを避けるようになった
- ・表情に活気がなく、動作にも元気がない



こころの健康相談窓口のご案内



こころの健康相談

利用対象 社員



精神科医や臨床心理士、産業医による相談です。対面でもTeamsによるオンラインでもご利用できます。



大和証券グループ総合健康開発センター

(本社ビル内) 内線：#002-1410 外線：03-5555-1410

(冬木ビル内) 内線：#924-5621 外線：03-5620-5621

(永代ビル内) 内線：#922-2827 外線：03-3820-3118

こころの電話相談

利用対象 社員とその家族

臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

0120-922-078

株式会社 法研

利用時間 月～土曜日
10:00～22:00
(日・祝・年末年始は休)

医師によるオンライン健康相談「first call」(ファーストコール)



first call

チャットやTV電話を使って匿名で医師に相談できるオンライン医療サービスです。

24時間365日

初めて
ご利用の方

2回目以降の
ログインURL

詳細はこちらから▶

登録用クーポンコード
C6BGFE818FB



つながる! /

健康 リレー



▲パプリカ農園

このコーナーでは皆さんの健康への取り組みをリレー形式で紹介します。
今回は大和フード&アグリ株式会社の上村次長にお話を伺います。



定期的に
行っている運動は
ありますか？

フットサルで楽しみながら体を動かしています。大学時代に友達と立ち上げたフットサルのチームで、今でも定期的に仲間と大会に出ています。東京では毎月数十個の大会が開かれているので、2〜3カ月に一回は出場をしています。

普段は静岡県を拠点にしており、なかなかフットサルにも参加できないので、体力作りのためにも、また、フットサルで怪我をしないためにも、地元のスポーツジムに週に一回は通うようにしています。

食事などの栄養面、
体重管理で
気を付けていることは
ありますか？

間食をしないことや一日三食しっかり食べることに気を付けていますが、何より健康の秘訣はパプリカを毎日食べていることでしょうか。普段は、大和フード&アグリの農園子会社であるスマートアグリカルチャー磐田に常駐して、パプリカの成長を日々見守っているので、パプリカに対する愛情は誰にも負けません！パプリカは、一つで一日に必要なビタミンCを摂れるので、お肌の調子も心なしか良いような…？(笑)

パプリカは、意外にも色々な食べ方があるので、飽きずに食べることができます。例えば、これからの季節であれば、豆乳鍋に入れても美味しいです。くたくたになるまで煮て、とろっと甘いパプリカはいくらでも食べられます。また、魚焼きグリルで真っ黒になるまで焼いて、流水で黒くなった皮をはがし、そこにオリーブオイルと塩をかけて食べてもたまらないです。グリルにするなら、ぜひ私たちが生産しているとうがらし形のプリンセスパプリカ極甘が甘さも際立っておススメです。プリンセスパプリカ極甘は、糖度8でイチゴと同じくらいの甘さと定評があります。

ちなみに、パプリカは赤や黄色が有名ですが、橙のパプリカにはゼアキサンチンという成分が含まれており、ルテインが豊富なほうれん草などの食材と一緒にサラダにして食べると、目の疲れにも効き、風味も豊かなので、もし目にする機会があれば是非食べてみてください。

煮ても焼いても
美味しいよ！



▲パレルモ・赤



▲ベル・橙

確定申告で医療費控除をする方へ

医療費控除とは？

医療費控除とは、1年間に支払った家族みんなの医療費が**10万円**(年間所得が200万円未満の場合は年間所得の5%)を超えるとき、税務署に確定申告することにより所得控除を受けることができる制度のことです。

対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族※のために支払った医療費です。

※健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。

※出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

対象と ならない もの

- 健康診断や予防接種の費用
- サプリメントなどの購入費用
- 容顔美化のための歯列矯正費用
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- 自己判断による新型コロナウイルス感染症のPCR検査代 など
- 里帰り出産で帰省する交通費
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 通院時のガソリン代や駐車場代

電子申告の場合

- 保険証利用登録をしているマイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。
- **2月中旬にKOSMO Webに「医療費控除用通知」が掲載されます。**
「医療費控除用通知(e-Tax向け)」をダウンロードし、そのまま電子申告に活用できます。

※医療費控除用通知(e-Tax向け)ファイルは発行主体である健康保険組合の電子証明書が付与されています。ダウンロードしたファイルの編集は行えませんので、修正が必要な場合、国税電子申請・納税システム(e-Tax)に取り込み後、修正を行ってください。

詳しくはこちら▶▶▶▶▶
国税庁
「医療費控除を受ける方へ」



これは
便利だね！



書面申告の場合

2022年分より年間医療費通知は紙面を廃止し、KOSMO Webでご提供させていただく方法に変更致しました。「KOSMO Web」に掲載されている「医療費控除用通知(e-Tax向け)」を国税庁「QRコード付証明書等作成システム」に取り込み、そこで印刷した「QRコード付医療費通知(お知らせ)」を書面申告の添付資料としてご利用ください。

特 退

特例退職者医療制度ご加入の方で「年間医療費通知(紙)」の送付を希望される場合は、健康保険組合(電話03-5555-4611)までご連絡ください。

WHOも推奨!
move more,
sit less!



たくさん動いて、 座位時間を減らそう!



世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があると報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

2022年春号よりBeatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

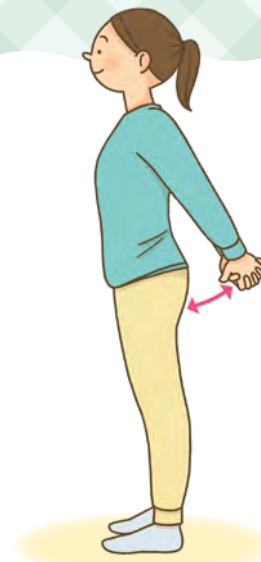
Vol.9

胸のストレッチ

～『Beatfit RUMI 先生の「バキバキの首解消!ストレッチ」より～

長時間、座り姿勢でパソコンやスマートフォンを見る機会が多い現代。首には大きな負担がかかっています。「首が凝っているな」と感じる方は椅子から立ち上がって凝りをほぐしてみませんか?

- 1 肩幅に立ち両手を腰の後ろに回し指を絡めて組みます。
- 2 息を吐きながら組んだ手を斜め下にぐーっと伸ばす。
- 3 組んだ手を少し上に持ち上げます。
- 4 何度か繰り返して胸の筋肉の伸びと肩甲骨の動きを感じましょう!



わずか1分でできてしまうストレッチです。首の凝りによる血行不良・疲労の蓄積は、頭痛にもつながると言われています。立ち上がって 胸・背中、肩から首にかかる負担を減らしていきましょう!

※このストレッチはBeatfit 通信 vol.6(2023.11)でも紹介しています!



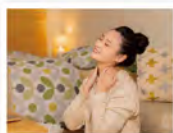
Beatfit

利用対象 社員

Beatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど11ジャンル500以上のクラスがあり、好きな場所・時間で無制限に受講できるフィットネスアプリです。役職員は無料でお楽しみ頂けます!



おうちトレーニング
仕事後や休日に
本格的な運動を



おやすみ瞑想
ぐっすり眠れる
癒しの時間



寝起きヨガ
すっきり1日をスタート



3分ストレッチ
隙間時間に
リフレッシュ



通勤ウォーク
通勤が
楽しい運動に

利用開始まで3STEP

STEP 1

右のQRコードを読み込んで
アプリをダウンロード



STEP 2

アプリを起動して「アカウントを
お持ちの方・法人や提携ジムの方」
のボタンをタップ



STEP 3

社用メールアドレスとパスワード
「daiwabeatfit」を入力して
メールアドレスでログイン

