

健康支援サービス「スマート Action」の利用開始方法

私たちがいきいきと働き続けるために、心と体の健康をサポートするオンラインサービス「スマート Action」を導入しました。豊富なプログラムから、あなたに合ったコンテンツをいつでも楽しめます。健康に関するお悩み解消や趣味の充実、ご家族の元気にぜひお役立ててください。

1. 「スマート Action」とは

多彩なセミナーやエクササイズ動画を、オンラインでいつでも・どこでもご覧いただけるサービスです。運動に加えて、食事・睡眠・ストレスケア・趣味・暮らしのヒントなど、日々の健康に役立つ内容を幅広くそろえています。ビデオは随時更新され、LIVE 配信もありますので、飽きずにご利用いただけます。

2. 利用方法

当健保専用 URL 又は QR コードより、ユーザー登録(アカウント作成)ください。
専用 URL 又は QR コードは以下の方法でご確認ください。

登録画面イメージ

- ① Pep Up 健保からのお知らせ「スマート Action が始まりました」
- ② 各事業所に送付した健保発信正規文書の添付資料

- ・ 社員番号または記号・番号の欄は、「**健康保険の記号 - 番号**」を入力してください。
- ・ メールアドレスの欄は、任意のメールアドレスで入力ください。
※登録後、ブックマークまたはお気に入り登録を！
- ・ 氏名と生年月日にて健保では加入者かどうか審査しております。
健保にお届けの通りの氏名、生年月日を登録してください。
正しくない氏名、生年月日を登録された場合には予告なく退会させることがあります。
- ・ メールアドレスは個人アドレスで構いません。

スマートAction

名前* 入力例

健保 太郎

会社・団体名*

日本通運株式会社

社員番号または記号・番号（保険組合からの提供の場合）*

1111-654321 健康保険の
記号4桁-番号6桁

生年月日*

1990/12/03

性別*

男性
 女性
 回答しない

メールアドレス*

kenkoushien@kenpo.nipponexpress.com

パスワード*

.....

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

3. おすすめの使い方

短時間で視聴できるショート動画から指定日時に開催されるリアルタイムの LIVE レッスンまで豊富なプログラムをご用意。タイミングにあわせて

【例】

- ・腰痛肩こり対策に、午後の仕事はじめの前に 3 分エクササイズ！
 - ・通勤時間に、専門医セミナーで手軽に気になる情報をキャッチ！
 - ・土日に、LIVE レッスンで自宅にいながらしっかりエクササイズ！ など
-

4. 操作説明

- ・動画をクリックするとすぐに再生できます。
 - ・カテゴリ・タグで気になるコンテンツを探せます。一覧は横にスライドしてください。
 - ・「プレイリスト」はテーマ別おすすめ動画集です。
 - ・動画視聴画面のハートは「お気に入り」、時計は「後で見る」マークです。登録しておく画面右上の三から探せ、後から視聴しやすくなります。
-

5. よくあるご質問

Q. スマートフォンからの視聴は可能ですか？

- A. はい。PC・スマートフォン・タブレットいずれからもご利用いただけます。
ぜひ各デバイスでブックマークやお気に入り登録をお願いします。

Q. 家族も使ってよいですか？

- A. はい、ご家族にも ID、パスワードを共有いただきご利用可能です。
画面右上 三 → マイページから登録アドレスを変更し、共有しやすい ID に変更すると便利です。

Q. LIVE レッスンが難しいですか？

A.どのレッスンも、初めての方でも安心してご参加いただけます。
画面 OFF での参加も可能なので、まずは気軽に試してください。

お問い合わせ先

NXグループ健康保険組合 健康支援ユニット

kenkoushien@kenpo.nipponexpress.com

スマート Action の詳細に関するお問い合わせ

スマート Action 事務局(株式会社ルネサンス) <https://sa-pr.s-re.jp/contact>