
「わかるとかわる」 健康診断結果システムの新しい機能（動画）の紹介

こんにちは、NCRけんぽ健康管理室です
いつもNCRけんぽの保健事業にご協力戴きありがとうございます。
健診結果管理システムが「わかるとかわる」として新しく4月にリニューアル
されました。
もうご覧になりましたか？
そして、6月には「できる」の機能が追加されました。
無理しない正しい生活習慣の身につけ方をコンセプトとした食事、睡眠から
病気予防まで多様なジャンルのセミナーを視聴できます！
生活習慣を改善することで“かわる”未来を応援するためのサービスです。

「動画ライブラリ紹介

- ・ 見つけよう！自分に合った食事法 Part1、Part2
- ・ 見つけよう！頑張らない睡眠法
- ・ やってみよう！正しい姿勢と効果的な歩き方
- ・ リフレッシュ運動のススメ
- ・ 喫煙がもたらす健康影響
- ・ 健診結果の見方と生活習慣 Part1、Part2
- ・ あなたを変える健康リテラシー
- ・ 感情を味方につける働き方
- ・ 女性の健康問題とその重要性

※視聴の際は外部サイトに遷移します。

「わかるとかわる動画視聴方法

視聴には「わかるとかわる」健診結果管理システムにログインが必要です。
ID、パスワードは健康診断を予約されたものと同じです。

<https://secure.apap.jp/sso/servlet/SSOLoginServ?gid=g23&mode=crems>

※ ID、パスワードがご不明な方

<https://www.ncrkenpo.or.jp/UploadedFiles/20240315.pdf>

＼おすすめ動画／

見つけよう！自分に合った食事法 Part1、Part2

短時間でテンポよく正しい食事を学ぶことができます！

再生速度も倍速が出来るので隙間時間で視聴できます。

あなたの健康の未来を応援するためのサービスです。

ご活用下さい。

健康診断は今年は 20%の方が予約をされています。早めの予約をお願いします！

■発行：日本N C R健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 6 月 28 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383
