

KENPOS おすすめコンテンツ<10月号> ～運動習慣（トレーニング等）による筋力維持の重要性～

日頃、どんな運動をしていますか？

筋力トレーニング Good!

ウォーキングやジョギング Good!

ストレッチや軽い運動 Good!

何もしてない・・・ 要注意!

⚠️ 若い方もご注意を！新しいタイプの肥満『サルコペニア肥満』予備軍かも・・・？

■サルコペニア肥満とは

筋肉の量が減って体の機能が低下した状態に、肥満が加わったもの。

ダイエット目的で食事制限を行い運動をしないでいると、脂肪だけでなく筋肉も減ってしまうので注意！

サルコペニア肥満の人は、要介護のリスクが
男性で**8.7倍**、女性で**12.0倍**に上昇するといわれる。

※日本老年医学会が公表した「高齢者肥満症診療ガイドライン2018」



筋肉：少

脂肪：多

厳しい状況が続く今こそ、筋力維持のために家でも体を動かしましょう！

WEBGYM で スキマ時間に健康習慣！

筋トレやストレッチ、YOGAやダンスなど1,500種類以上のメニューが利用できます。

■使い方

①カテゴリ選択



②メニュー選択



③内容を確認し「開始する」



④エクササイズスタート！



運動記録は
タイムラインや
SNSでシェア！



■他にもたのしい機能でモチベーションアップ！



アバターの作成

自分の分身となるアバター作成が可能！
体型や服、好きな背景などを選べます。
作成したアバターはコミュニティへの
投稿時にアイコンとして表示されます。



オンラインショップ

オンラインショップではお悩みやカテゴリー別に
健康グッズを選んで購入が可能！
日々の運動習慣化のサポートになる、自分にあった
健康グッズを探していただけます。

スタジオレッスン

フィットネスクラブのレッスンが
オンデマンドで 24 時間いつでも、どこで
も受けられます。レッスンはヨガやダンス
有酸素トレーニングなどカテゴリーも様々！



コミュニティ

トレーニングの感想や画像が投稿できる
タイムラインや、トレーニングの悩みや
雑談など、WEBGYMユーザー同士で
繋がれるコミュニティ機能！



WEBGYMで好きな動画を選択し、運動しましょう

最後まで運動をすると、バッジと消費したカロリーが表示され、チケットが付与されます。



- ▼ 下記アプリダウンロード後、「毎日の記録」→「WEBGYM」へ遷移します
- ▼ WEBGYMで動画視聴後、消費カロリーがKENPOSへ連携されます
- ▼ 連携完了すると、KENPOSチケットをGET!

**記録バッジ1つにつき、
チケット1枚獲得!**

※反映までにタイムラグがある場合がございます

WEBGYMアプリ
ダウンロード用QR

販売元：
tokyu sportsoasis.inc



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



WELBOXサイトからの
KENPOS初回登録もお忘れなく!

10月31日までの初回登録で、
Amazonギフト券500円分が
500名に当たる
特別キャンペーンを実施中!



9月1日より、事業所ごとの平均歩数を競うイベントを開催中です。
運動習慣のひとつとして、この機会にウォーキングにチャレンジしましょう！

東レ健保 事業所対抗 ウォーキングキャンペーン

新型コロナウイルス感染予防のため、人と会う機会が減ったり、在宅勤務で徒歩による通勤が減るなど、コロナ禍での「運動不足」や「ストレス」が懸念されています。
東レ健保では、9月、10月の2か月間、**事業所対抗のウォーキングイベント**を開催いたします！
是非この機会にウォーキングにチャレンジしてポイントをGETしましょう！

<事業所>
東レ健保被保険者証の「事業所記号」単位。
但し、東レ側は事業（工）場単位となります。

対象期間・特典
2021年**9月1日(水)**～2021年**10月31日(日)**

期間中に歩数を記録すると… **300ポイント**獲得！ (KENPOSアプリからの運動も可) みんなで歩いて健康になろう！

さらに、所属する事業所がランキング上位になると…
1位事業所の参加者全員：30ポイント
2位事業所の参加者全員：20ポイント
3位事業所の参加者全員：10ポイント 獲得！
貯まったポイントは色々な商品に交換できます♪

※ウォーキングイベントのポイント（東レ健保ヘルスアップポイント）は、11月末ごろの付与を予定しています。
※ポイント付与の対象時に、東レ健康保険組合に加入している方が対象となります。

参加条件・参加方法

- イベントに参加できる方：2021年8月31日時点で被保険者の方
2021年9月1日以降に東レ健保に新規加入した方、資格喪失した方は今回のイベントに参加いただけません。
- 期間中に「KENPOS」サイトへ日々の歩数を記録をした方
※KENPOSのご利用は初回登録が必要です。※歩数入力期限は2021年11月1日までです。
(注) 歩数などの記録は、初回登録日以降から入力が可能です。

ランキング確認方法
KENPOSサイトのお知らせ、東レ健保ホームページ、健保掲示板で、定期的にランキングを発表します。(1回目：9月中旬、2回目：10月初旬、3回目：10月中旬、4回目(確定)：11月初旬)

<ポイント付与ルール>

- 所属する事業所（※）参加メンバーの平均歩数で順位を競います。
- 平均歩数は【期間中の累計歩数】÷【歩数登録者数】で算出します。
- 8月31日時点の所属事業所（健保保険証記号）でのイベント参加となります。
イベント開催中にKENPOSに新規に被保険者となられた方、歩数登録をされなかった方、歩数登録「0歩」の方はポイント付与対象外となりますのでご注意ください。

🚩 **開催期間**
2021年9月1日～10月31日

👣 **ルール**
事業所単位の平均歩数を競う（チーム戦）
※期間中に1歩以上、歩数を登録すると自動的に参加となります。
※2021年8月31日時点で被保険者の方が対象です。

🏆 **景品（東レ健保ヘルスアップポイント）**
歩数登録した人全員に300Pt（11月末に付与）

さらに！上位3チームに入賞した場合、
1位の事業所：歩数登録者全員に30Pt
2位の事業所：歩数登録者全員に20Pt
3位の事業所：歩数登録者全員に10Pt

🏠 **ランキング発表**

1回目：9/1～9/10（暫定） →9月中旬
2回目：9/1～9/25（暫定） →10月初旬
3回目：9/1～10/10（暫定） →10月中旬
4回目：9/1～10/31（確定） →11月初旬
※KENPOSのお知らせ、東レ健保HP、健保掲示板に掲載予定

10月31日までの初回登録で、Amazonギフト券500円分が500名に当たる特別キャンペーンを実施いたします。イベント告知のご協力をよろしくお願い致します。