

「生活習慣の改善」や「家族みんなの健康増進」 さあ今日から始めましょう!



家族の健康増進にお役立ち

ヘルシーファミリー倶楽部とは?

目的別に情報が探しやすい「健康情報サイト」です。

知る

今、知りたい健康のこと

気になる病気やケガ、話題の健康情報をわかりやすくご紹介。

動く

健康は自分で作るもの

運動嫌いさんも安心。レベルに合わせたエクササイズいろいろ。

食べる

簡単ヘルシーレシピ

ダイエット、野菜不足解消に役立つ簡単・おいしいレシピが多数。

間く

得する健康情報・Q&A

健康の悩み、気になる症状に専門医が答える「健康相談」など。

さがす
調べる

内容充実の簡単チェック

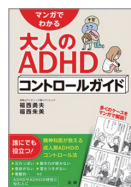
くすり・病院検索や、健康度、ストレスのセルフチェックもできる。

読む

もちろん、**ご利用はすべて無料!**

電子図書館 200冊以上の書籍が読み放題! スマホ・タブレットにも対応

健康に関する書籍はもちろん、日常生活にお役立ていただける書籍も充実! 読みたかった「あの本」も見つかるかも!?



電子図書館の
おすすめポイント!

- スマートフォンに完全対応
- 気になる箇所にはペン機能で書き込み、付箋機能でメモ
- 拡大・縮小表示、プリントアウトも可能
- 書籍やカテゴリをまたいだ全文検索が可能
- 切り抜き保存機能でスクラップ

アクセスはこちらから パソコン・スマートフォンどちらからでもOK!

住友商事健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部

【URL】 <https://sckenpo.hfc.jp> 【ID】 sumisho 【パスワード】 summit

ヘルシーファミリー
倶楽部をチェック!



Recommended

おすすめコンテンツ

著名人やアスリートへのインタビュー。気になる健康情報や、今さら聞けない健康保険の基礎知識などをわかりやすく解説する「2分でわかる動画シリーズ」。おうち時間に活用できるエクササイズ動画などおすすめコンテンツが盛りだくさんです。

健康・ヘルスケアをテーマにした学べる動画が見放題！

ヘルシーファミリーチャンネル



食生活・栄養・エクササイズ・メンタルヘルス・睡眠など、健康に関する様々な学習動画を配信しています。各動画は、専門家や有資格者がわかりやすく解説しています。



▼ページをみる



禁煙

喫煙の有害性を知りましょう～正しく知ろう！喫煙の害～
今すぐ禁煙を始めよう！ Vol.1

▼ページをみる



女性の健康 | がんの予防

がんの基礎知識・データからみる乳がん
働く女性の命と健康を守る 知っておきたい「乳がん」 Vol.1

▼ページをみる



メンタルヘルス

うつ・パニック障害について
メンタルヘルスの基礎知識とセルフケアを中心に Vol.2

▼ページをみる



メタボ対策

メタボを改善する食事とエクササイズ編
ご自宅で取り組めるメタボ改善のための栄養学とストレッチ Vol.3

健診・人間ドック 検査結果のくわしい解説とQ&A

健診・人間ドックにおける、代表的な30項目以上の検査項目・結果を解説しています。健診結果を理解し、生活習慣の改善にお役立てください。

▼ページをみる



もっと活用しよう

ヘルシーファミリー倶楽部では健康情報はもちろん、日常生活に役立つさまざまな情報を提供しています。しかも利用は全て無料。使わないなんてもったいない！



ビジネス・暮らしの本を読む

冠婚葬祭のマナーや、挨拶、手紙の書き方などビジネスや暮らしにまつわる本もまるごと読み放題です。



夕食やお弁当のレシピを探す

ヘルシーでおいしいのはもちろん、時短や作りおきなど手間オフレシピも。カロリーや塩分の目安も表示。



病気について調べる

症状、治療方法、予防など気になる病気をわかりやすく解説します。病名や分類、キーワードでの検索も可能です。



くすりについて調べる

商品名などのキーワードでくすりの情報が検索可能。先発・後発医薬品についても調べることができます。

住友商事健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部