２０２4年4月●日

従業員の皆様

セキスイ健康保険組合

保健事業グループ

【すこやかサポートパーソナル(SSP)登録】のお願い

セキスイ健保では、「健康リテラシー向上」の手段の一つとして、個人向けポータルサイト「すこやかサポートパーソナル（SSP）」をご用意しております。

ＳＳＰでは健康診断結果や、みなさまの健康に役立つ様々なコラムを閲覧していただけます。

２０２３年度健康診断受診へのご協力ありがとうございました。おかげさまで、２０２３年度健康診断結果のデータ化が９割完了しております。ＳＳＰでは、最大で5年（5回）分の健診結果の経年比較が可能となっており、ご自身の健康状態の推移を一目で確認することができます。

未登録の方もぜひご登録いただき、ご自身に合ったココロとカラダの健康方法を見つけてみませんか？

４月よりコラムコンテンツがリニューアルしました。

≪こころのナビゲーション≫

～ 迷って決められない自分がいやになります ～

ストレスを感じる状況って？　少しでもストレスを減らすきっかけは？

≪楽らく筋肉トレーニング≫

～ お尻プリッとスクワット ～

日常動作に欠かせないお尻の筋肉を意識したトレーニング！

お尻、太ももの筋肉だけでなく、背筋も鍛えることができるアレンジバージョンもご紹介！

≪健康情報 RIZAP≫ ・・・ ちょコラムで健康的な毎日を！

RIZAPトレーナーが伝授！ご自身に合った健康方法を見つけませんか？

ぜひご登録いただき、過去のコラムもご覧ください。

≪ヘルスアップ事業実施中！！≫

1. 『無料歯科健診』 虫歯だけでなく歯周病などの早期発見と治療がとても重要です！

全国1648の歯科医院から選択できます。

1. 『chocoZAP』 新規入会特典実施中！

　 入会金 3,000 円・事務手数料 2,000 円、合計 5,000 円が無料！