

「おトク」が増える、 おすすめ活用法4選

大同健保のホームページ「すまいるケンポ」のコンテンツのひとつ、「健康情報おトクページ」。料理、運動、医療、美容などの最新情報が随時更新されている、生活と健康に役立つページです。電子図書や動画も利用できて、**全部無料!** その名の通り「おトク」なんです。

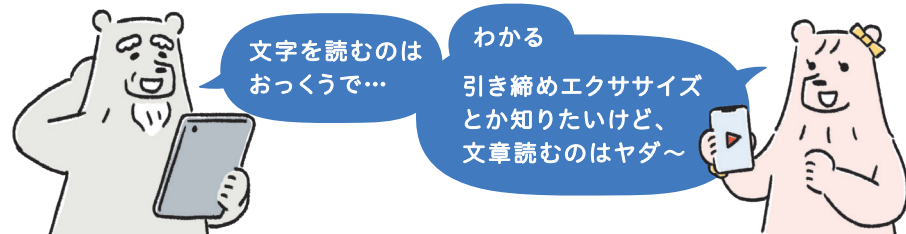
有効活用していないという方、まずは以下の4点だけでも、お試してみてもいいかもしれません。「すまいるページ」からご覧いただけます。



1

大同特殊鋼健康保険組合 ヘルシーファミリーチャンネル

運動や食事・栄養、口腔ケア、メンタルヘルスや睡眠、職場の人間関係など、専門家による解説を動画で気軽に学べます。



おトク! 肩こり・腰痛に悩む方、体を引き締めたい方のためのエクササイズも見放題! 動画だと意識すべきポイントの理解がカンタンで、効果につながりやすいかも!?



2

「病気を調べる」のデータがリニューアル! いつでも無料で利用できます

【第七訂 デジタルデータ版】 BIGDOC 家庭医学大全科

エビデンス (科学的根拠) に基づいた、正確で信頼できる最新の家庭用医学事典

『BIGDOC 家庭医学大全科』に掲載された1700項目以上の病気を調べられます。一家に1冊、の家庭の医学をいつでも読み放題、調べ放題。旅先などの緊急時に近くの病院を探したり、処方された薬を調べたりすることも可能です。



けがをしたときや
食中毒になったときの
応急処置も調べられる!



もしものときに
便利だね

おトク! すぐに熱を出したり、けがをしたりしがちなお子さまがいるご家庭は、症状が出たらまず「家庭医学大全科」で検索を。あわせて医療費に加算のつく時間外・深夜・休日に受診するより、冷静な判断と落ち着いた対処ができるはず。



3

電子図書館 収載書籍 200冊以上

さまざまな病気の解説本をはじめ、ダイエット・エクササイズに関する情報や生活に役立つ冠婚葬祭マナーブックなど、250冊以上を無料で読むことができます。



おトク! 話題のあの本も、知りたかったあの情報も、「電子図書館」で見つかるかも! まるまる1冊が無料で何度も読めるなんて、おトクとしか言いようがありません!



4

おいしいレシピ 気になる症状別

高血圧や高血糖など、気になる症状別に500レシピから検索できます。摂りたい食材、控えたい成分などの解説もチェックしつつ、毎日ラクして献立づくり!



おトク! 症状、カロリー、食材、フリーワードでの検索が可能。メイン料理も、冷蔵庫の食材でもう一品欲しいときにも、メニューがぱっちり決まります!

