

動画コンテンツ配信サービス

「kickake®オンライン」

動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」

○概 要

名 称	動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」
内 容	職場や自宅で行えるストレッチ・筋トレ・睡眠等に関する3分程度の動画を配信（エビデンスに基づいた動画の配信）
活 用	職場体操、会議の休憩時、終業の区切り、自宅での運動 ※健康経営における「健康増進・生活習慣病予防対策」となります。
その他	【エビデンス・プログラム監修パートナー】 一般社団法人 日本コアコンディショニング協会 一般社団法人 ソーシャルフィットネス協会

動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」

○閲覧方法（①健保ホームページから）

愛知県農協健康保険組合

文字サイズ 中 大

ホーム 健保のしくみ 健康宣言 健保の給付 保健事業 よくある質問

手続きNavi 家族が増えたとき 健康情報提供サービス PepUp(ペップアップ) 退職するとき

保険証を紛失したとき 氏名・住所が変わったとき 医療費が高額になるとき 交通事故にあったとき

申請書ダウンロード

- 健康保険の各種手続き
- 健康診断・人間ドック など
- レクリエーション
- 体育館・グラウンド
- こことからだの健康相談
- 事業所専用ページ

お知らせ 公告 健康宣言事業所

日付	内容
2021/10/12	家族で取り組むかぜ&むし歯予防〜つよい子になるぞキャンペーン〜について（ご案内）
2021/10/01	家庭用常備薬等の斡旋について（ご案内）
2021/09/28	令和3年度「東山動植物園ウォークラリー」の開催について
2021/09/15	契約温泉施設の利用について（ご案内）

電話相談 WEB相談 健康こころのオンライン

kickake® オンライン avivo

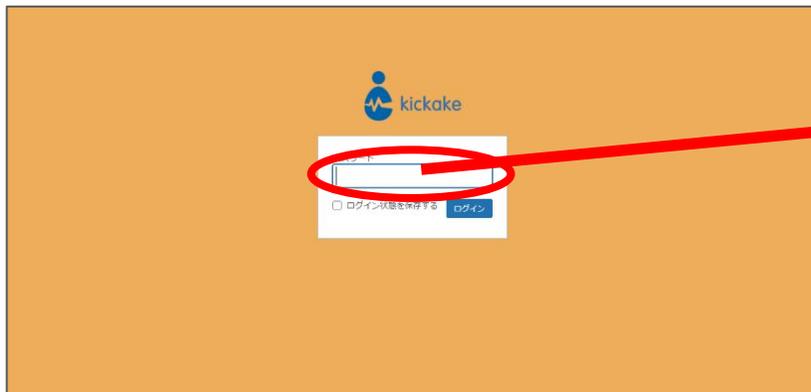
動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」

○閲覧方法（②Pep Up（ペップアップ）から）

The screenshot shows the Pep Up mobile application interface. At the top, the 'Pep Up' logo is visible. Below it, there's a navigation menu on the left with options like 'ホーム', 'わたしの健康状態', '医療費', '健康記事', '日々の記録', 'ワクチン接種記録', 'お薬手帳', 'キャンペーン一覧', 'Pepポイント', 'アクティビティ', '設定', and 'よくある質問'. The main content area is titled '健保からのお知らせ' and features three promotional cards. The first card, highlighted with a red border, is for 'kickake® オンライン 健康動画' (kickake® Online Health Video) and includes the text: '動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」 「kickake®オンライン」配信のお知らせ 本日からPep Upで「kickake®オンライン」'. The second card is for 'WALKING RALLY' (農協健保Try Walk 2021) and the third is for '改善 チャレンジ' (Improvement Challenge). Below these cards, there's a section for 'おすすめの健康記事' (Recommended Health Articles) with three article thumbnails: '【健康豆知識】ウォーキングシューズの選び方', 'ステイホームでも作れる！経口補水液レシピ', and '【新型コロナ体験記vol.1】「まさか自分が…」動揺から始まった14日間《後編》'. A search bar with the text 'もっと見る' is located at the bottom right of the main content area.

動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」

【ログインページ】



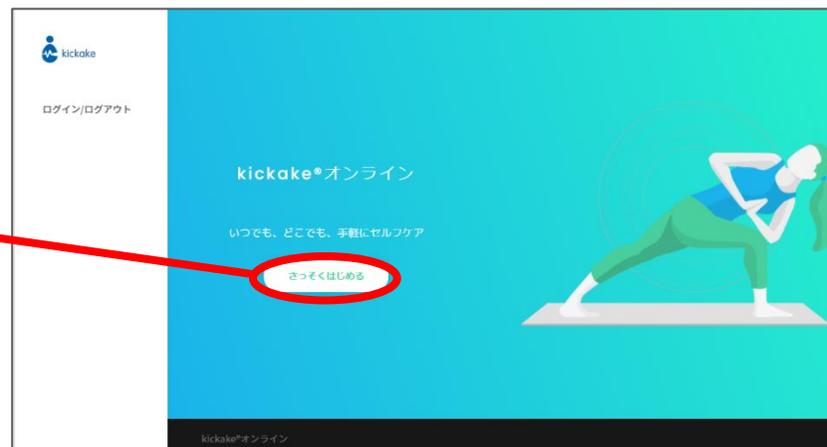
①パスワードを入力し、ログインをクリック

パスワード：kenpo2022（～3/31）
ainouken（4/1～）

※パスワードは初回のみ入力が必要です。



【トップページ】



②さっそくはじめるをクリック

動画コンテンツ配信サービス「kickake®オンライン」

【動画一覧】 ※全25動画掲載



動画一覧
今月のオススメ
肩こり
腰痛
睡眠
ストレッチ
筋トレ
ヨガ
カンフーストレッチ
栄養

動画一覧



肩こり解消法

座ってできる肩こり解消法



185分

座ってできる腰痛改善



LifeStyle Re body
Let's イストレ!
セルフあごクイ〜

椅子トレ！セルフあごクイ



今日
トレーニング
する筋肉に
全休



LifeStyle Re body



LifeStyle Re body
with♪