

【ロコモ対策】筋肉専門家が伝授する 筋肉トレーニングプログラム

参加者募集のお知らせ

■概要

本事業は東海地区の健康保険組合が共同で実施する取り組みであり、三重交通健康保険組合の加入者が参加できます。

ロコモ対策として、YouTube 動画＋習慣化プラットフォーム「HOBBYROOM」を活用した筋肉トレーニングプログラムを実施します。

アプリのインストールは不要。スマホ・PC から簡単に参加できます。

◇参加方法(簡単)

掲示用に掲載している QR コードまたは URL から申込フォームへアクセスし、登録してください。登録後、「登録完了メール」が届きます。

※詳細は添付の「案内資料【ロコモ対策】」「FAQ」をご確認ください。

※「@khr-tokai.com」からのメールを受信できる設定をお願いします。

◇参加費 無料 ※通信料は自己負担

◇動画視聴開始

登録後、視聴案内メールが自動で配信されます。メールに記載された動画 URL から、視聴を開始してください。

◇参加申込期間 9月30日まで

◇活動の流れ(4 ステップ)

①コース確認 → ②ルームに入り運動 → ③記録 → ④ポイント獲得

◇注意事項 安全にご利用いただくために

- ・ 健保配布の QR コード・URL をご利用ください
- ・ 不審なメールの URL は開かないでください
- ・ YouTube コメント欄に個人情報を書かないでください
- ・ 体調に合わせて無理なく行ってください
- ・ かかりつけ医がいる場合は運動内容をご相談ください

◇お問い合わせ 三重交通健康保険組合 TEL:059-225-9036

一人で続かない運動も、みんなとなら続けられる！
習慣化サービス「HOBBYROOM」

参加
無料

筋肉は裏切らない！

筋肉専門家・谷本道哉先生と始める
筋肉トレーニング

▶ 動画を見て動く × 📷 アバターでつながる × 👥 仲間と励まし合う

筋肉の専門家・谷本道哉先生が、年代や目的に合わせた
4つのテーマで、効果的な運動をわかりやすく紹介します。

運動生理学者・筋生理学者
順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科 教授
NHK「みんなで筋肉体操」
筋肉指導・監修

谷本 道哉 先生

4つのテーマ

シニア向け

ロコモ予防・
転倒予防



いつまでも自分の足で
動ける体づくりを！

ミドル世代

柔軟性・姿勢改善・
コンディショニング



快適に動ける体で、
毎日をもっと軽やかに！

40歳未満

基礎体力向上・
運動習慣づくり



健康的な体で、
パフォーマンスを高めよう！

こども

体幹・敏捷性向上・
スポーツ障害予防



楽しく体を動かして、
強い体をつくろう！

HOBBYROOMでできること

1 アバターで仮想空間に参加

アバターで仮想空間に参加。
仲間と一緒にだから、
楽しく続けられます。



2 スマホで動きを認識・記録

動画を見ながら運動すると、
スマホのカメラが体の動きを
認識・記録します。



3 チームでつながり応援し合う

参加者同士でチームをつくり、
励まし合いながら
活動できます。



📅 実施期間

動画視聴期間 9/1(月)～10/31(金)

ホビールーム開設期間 9/1(月)～10/31(金)

※期間中はいつでもご視聴・ご参加いただけます。

👥 対象者

健康保険組合の加入者
および その家族

📝 お申し込み

事前に下記インターネット申込フォームから
お申し込みください

申込サイト

<https://www.khr-tokai.com/>



スマホはこちらから▶

参加申込期間 | 8/1(土)～9/30(水)

筋肉専門家が伝授する筋肉トレーニング

参加方法・利用の流れ

参加申込
期間

8/1 (土) ~ 9/30 (水)

動画視聴・

ホビールーム活動期間

9/1 (火) ~ 10/31 (土)

STEP

1

申込み

事前に下記の申込サイトにアクセスし、必要事項を入力してください。

入力項目：お名前、年齢、性別
メールアドレス、所属健保組合

申込サイト：<https://www.khr-tokai.com/>

スマホの方はこちら



※お申込みが集中した場合は
つながりにくいことがあります。
時間をおいて再度お試しください。

※参加申込が上限に達した場合は、
早めに申込受付を終了する場合があります。

※事前に @khr-tokai.com からのメールを受信できるよう設定をお願いします。

STEP

2

案内メールを受け取る

登録したメールアドレスに、
視聴案内のメールが届きます。
案内メールにそってログインを
進めて下さい。

初回ログイン時に必要な情報

- メールアドレス (動画申込フォームと同じもの)
- パスワード (自分で設定)
- ニックネーム
- 性別
- 生年月日

※2回目以降は入力不要です。 ※筋トレ習慣終了後、アンケートにご協力お願いします。

スタンプで
応援しよう!



STEP

3

動画を見て運動する

動画はオンデマンド配信です。
1度の参加申込で、4つのテーマ
すべてを視聴できます。



- 自分のペースで取り組みます
- 動画のダウンロード、
転送はできません
- 視聴後、アンケートに
ご協力ください

STEP

4

HOBBYROOMで楽しく継続

HOBBYROOM(仮想空間)で、テーマごとの運動を
自分のペースに合わせて楽しく習慣化できます。
カメラで動きを認識・記録し、仲間の活動記録を見たり
フォローユーザーにスタンプを送ったりしながら、
みんなで楽しく継続できます。



カメラで
動きを認識
&記録!



仲間とつながって、継続の力に!

筋トレ習慣終了後、アンケートにご協力お願いします

