

健康セミナー アーカイブ配信

期間限定で、健康セミナー動画のアーカイブ配信を行います。
視聴可能な動画は2本ございますので、是非、健康増進にお役立てください！

アーカイブ動画視聴期間：
令和6年7月20日（土）から8月31日（土）

セミナーの内容

デスクDE筋トレ！オフィスDE姿勢改善！（45分） コロナ疲れ解消！身近なものを使ったリフレッシュ・エクササイズ

1日座りながらの仕事では、体を動かす機会も少なく、足がむくみ困っている人も多いのではないのでしょうか。やったほうがよいのはわかっているけど、なかなか身につかないのが運動習慣です。何かと忙しいあなたのために、簡単な筋トレや身近なものを使ったリフレッシュエクササイズをご紹介します。

講師紹介
小澤 ひかる（おざわ・ひかる）



メンタルヘルス&ストレス軽減！（64分） 食事法によるパフォーマンスアップセミナー

メンタル不調や、ストレスは栄養不足が原因で起こります。足りなくなると不調になりやすい栄養素を知り、正しい摂取の仕方、時間栄養学を学ぶことで、パフォーマンスの低下を防ぐことができます。体質別に「自分に合った」健康食事法を学んで、パフォーマンスアップを目指しましょう！

講師紹介
高杉 保美（たかすぎ・ほみ）



動画閲覧方法

- ①ベネフィット・ステーション会員専用サイトに「ベネアカウント」でログイン。
- ②TOPページ各動画の「バナー」をクリックし動画を視聴。



<https://bs.benefit-one.inc/>

ベネフィット 検索



公立学校共済組合（新潟支部）様限定
健康セミナー アーカイブ配信

デスクDE筋トレ！
オフィスDE姿勢改善！

視聴期間：2024年7月20日（土）～8月31日（土）

公立学校共済組合（新潟支部）様限定
健康セミナー アーカイブ配信

メンタルヘルス&ストレス軽減！
～食事法によるパフォーマンスアップセミナー～

視聴期間：2024年7月20日（土）～8月31日（土）



ベネフィット・ステーションをご利用頂くにあたり

ベネアアカウントを登録してください

ベネアアカウントの登録はこちら！



STEP1

以下3項目を、初回ログイン画面に入力してください。

- ・**団体ID** : C・ゼロ・ゼロ・ゼロ・3・5・F・ゼロ・U
C00035F0U
- ・**認証キー1** : **組合員番号**
(6桁または7桁)
- ・**認証キー2** : **生年月日** (西暦8桁)

初回ログイン

※団体IDの入力間違いにご注意ください。(例:数字0、英字O)
※ベネアアカウント登録に使用済の認証キーは再利用できません。

ベネアアカウントの登録手続きを進められていた場合は、登録が完了している可能性があります。
TOP画面の水色ボタン「ベネアアカウントでのログインはこちら」よりログインをお試しください。

団体ID: Cxxxxxxx
認証キー1: 組合員番号
認証キー2: 生年月日(8桁)

ログイン

STEP2

ベネアアカウント新規登録画面でIDとして使用したいメールアドレスまたは携帯電話番号、ご指定のパスワードを入力。

ベネアアカウント新規登録

登録通知方法 メール 携帯電話番号 (SMS)

メールアドレス / 携帯電話番号: 入力いただいた内容がベネアアカウントとなります

パスワード: 今後使用したいパスワード

パスワード確認: 同じパスワードを入力

新規登録

STEP3

STEP3でログインIDとして登録したメールアドレスにメール、または携帯電話番号にSMSが届きます。URLにアクセスし、画面の案内に従って登録をお願いします。

メール件名:
[ベネワン・プラットフォーム]アカウント登録案内メール

STEP4

本人確認画面に遷移します。
登録内容ご確認いただき、登録完了となります。

※携帯電話でベネアアカウントを登録される際はスマートフォンをご利用ください。



福利厚生サービス「ベネフィット・ステーション」は、共済組合での手続き終了後、ご勤務先に右記の封筒に納められた会員証が届いた翌月1日以降、ベネアアカウントの設定、会員サイトにログイン・サービスを利用することができます。

例) 4月1日共済組合に加入→5月中旬～下旬に会員証をお届け。
6月1日から利用可能。
※お手続き、ご利用開始にかかる日数は異なる場合があります。



▲会員証送付封筒 (2024年4月1日時点デザイン)



<https://bs.benefit-one.inc/>

ベネフィット

検索

ご不明点など
お問い合わせは
こちらまで

ベネフィット・ステーション カスタマーセンター

0800-9192-919 (通話料無料)

営業時間: 全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)