

**以下の会社アクセスコードを入力し、配布前にこのボックスを削除
してください**

**「Calm」でウェルビーイングを高めましょう**

Calm は、あなたの健康を促進するために設計された評価の高いのウェルネス アプリです。この機密アプリは、福利厚生の一部として年中無料でご利用いただけます。あなたのご都合に合わせて、Calmをいつでもご利用ください。以下のような、あなたにとって最も重要なことに取り組むことができます。

• 実用的なツール、呼吸の練習、短時間のコースなどを通してストレスや不安の症状を管理し、その時の状況にすぐに対応しましょう。

• 有名人による心地よい朗読、瞑想、自然音、厳選された音楽でリラックスし、より簡単に眠りにつくことができます。

• 短いガイド付きセッションやコースを通して、日々マインドフルネスを実践し、心を静める方法や励ましを得ることで、健康的な習慣を身につけ、前向きな気持ちを育みましょう。

下のQRコードをスキャンするか、[このリンク](https://www.calm.com/b2b/ews/subscribe)アカウントを作成し、Calmアプリに登録してください。指示に従って会社のアクセスコードを入力します。**[ここにアクセスコードを挿入]。**



すでにアプリをお持ちですか。

1. アプリを開く

2. 以下の通りに進みます。Profile (プロフィール) > Settings (設定) > Link Organisation Subscription (組織サブスクリプションのリンク)

3. 組織コードのOptum EWSを入力してください

4. 「group code（グループコード）」欄に会社のアクセスコードを入力します**[ここにアクセスコードを挿入]**