

《組合保有のリーフレット》【お問合せによりお送りいたします】

健診結果の活用に関すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボリックシンドローム</li> </ul>
食に関すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かしこい間食・飲み物の見極め方は</li> <li>・食生活で気をつけたいポイント</li> <li>・食生活はバランスが基本</li> <li>・お昼ごはん、何にしますか</li> <li>・お昼ごはんを選ぶときの注意点</li> <li>・遅い時間の太らない食べ方</li> <li>・はじめよう 減酒ライフ</li> </ul>
運動に関すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で運動量を増やすコツ</li> <li>・無理なく身体活動を増やそう</li> <li>・ウォーキングで生活習慣病予防</li> <li>・ウォーキングのプラスワン</li> <li>・脱ロコモティブシンドローム</li> </ul>
禁煙に関すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙はあなたの健康リスクを高めます</li> <li>・禁煙チャレンジしてみませんか</li> </ul>