

『職別保健師だより』のお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。



こちらから
ご覧になれます

保健師だよりの内容

4月号 「年に1回、健康診断を受けましょう！」

●健康診断を受けるメリット

●健診結果の活用ポイント

9月号 「ウォーキングのすすめ」 *右頁参照

保健師のつぶやき

まだまだ暑さが続いています。体調はいかがでしょう？ 厳しい暑さや冷房の効いた屋内との温度差など、様々なダメージの蓄積で夏の疲れが出やすい時期です。お忙しいとは思いますが、3食の食事、睡眠・休養を十分にとりご自身を労わってあげてください。また、今月の保健師だより（13ページ参照）ではウォーキングについて取り上げています。だんだんと過ごしやすくなってくるこれからの時期、運動習慣についても見直してみましょう。

