

件名：おすすめ記事のご紹介！／健康づくり通信 2021.4.23

---

阪急阪神 健康づくり通信

2021.4.23

---

皆様こんにちは！

緊急事態宣言の発令が決まり、制限のある生活が長く続いています、体調の変化等ございませんでしょうか。

お家時間が長くなるこの機会に、減塩や野菜の多い健康的な食事、早寝早起きの規則正しい生活など、感染症に負けない体づくりを心がけたいですね。

それでは今回は、隙間時間にぜひ読んでいただきたい、「Wellness PLUS」に掲載の“おすすめ記事”をご紹介します！

健康づくりの参考にご活用ください。

★☆☆・…………—

Wellness PLUS

おすすめ記事のご紹介

……………★☆☆

健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」には、お家時間を快適に過ごすためのヒントや健康情報を掲載しています。

この時期におすすめの記事をピックアップしてご紹介いたします♪

#### 【Well TOKK】

特集「春睡眠は香りから」

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk\\_top/article/welltokk\\_vol21/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk_top/article/welltokk_vol21/)

Wellness 講座「快眠は生活習慣から」

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk\\_top/article/wellness\\_vol21/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk_top/article/wellness_vol21/)

美・健康 BODY メイク「ウェイクアップストレッチ」解説付き動画

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk\\_top/article/bodymake\\_vol21/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk_top/article/bodymake_vol21/)

Wellness Cooking 「春色ランチメニュー」

[https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk\\_top/article/cooking\\_vol21/](https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/welltokk_top/article/cooking_vol21/)

【コラム】

★Wellness 講座

「ピロリ菌の除菌で健康な胃に」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34415/>

「耳の仕組みと様々な難聴」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/32741/>

★食事で改善、美人レシピ。

「お腹、お元気ですか？」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35199/>

「簡単・便利にお献立！既製品でもひと手間加えて、バランスよく。」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/33676/>

「『時間栄養学』を意識した食生活を！」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/33047/>

★教えて！沿線のお医者さん！

「咳が止まらない！どんな病気が考えられる？」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/35204/>

「爪の切り過ぎが原因！？巻き爪の解決方法を教えて！」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/34929/>

「老眼にまつわる気になる噂 ホントのことを知りたい！」

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/column/33669/>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

新規コンテンツの掲載情報や、健康づくりにご活用いただける最新情報を随時配信！

【Instagram（インスタグラム）】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook（フェイスブック）】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter（ツイッター）】

[https://twitter.com/HHHD\\_WellPLUS](https://twitter.com/HHHD_WellPLUS)

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

（阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内）

□-----□