

件名：梅雨の時期におすすめのコラムをご紹介します！／健康づくり通信 2021.6.11

阪急阪神 健康づくり通信

2021.6.11

皆様こんにちは！

少しずつですが、夏の暑さに近づいてきましたね。
帽子や日傘が必要なほど、日差しも強くなってきました。

暑い時期になると、汗をかき、今まで以上にマスクを付けることが不快に感じますね。
意識的に水分を摂ったり、人が少ない屋外等ではマスクを少し外して休憩したりと、熱中症対策をしながら過ごしてくださいね。

それでは今回は、お家時間が長くなりパソコンを見る機会が増えた方や、ジメジメとしたこの季節に不調を感じている方にぜひ読んでいただきたい、「目や耳の健康」「心のリフレッシュ方法」に関するコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

Wellness PLUS

おすすめ記事のご紹介

……………・★☆☆

★教えて！沿線のお医者さん！

「老眼にまつわる気になる噂 ホントのことを知りたい！」

<https://x.gd/UGCCn>

「突発性難聴（とっぱつせいなんちょう）を発症したら、一刻も早い受診を！」

<https://x.gd/ZTRtT>

「感染力が強くて危険！流行性角結膜炎（はやり目）ってどんな病気？」

<https://x.gd/hV0Ch>

「意外と知らない！自立神経失調症って何！？」

<https://x.gd/27Jzf>

★Wellness 講座

「耳の仕組みと様々な難聴」

<https://x.gd/MGAzW>

「タイプ別頭痛の対処法」

<https://x.gd/FQzIR>

「目の不調と解消法」

<https://x.gd/1JbhP>

★Special コラム 2021

「自己肯定感を高めるバラの香り 嗅ぐだけで美しくなる秘密」

<https://x.gd/zclOk>

「『読経』のすすめー自分の心と向き合う時間ー」

<https://x.gd/kh6La>

★☆☆・…………—

健康づくり応援サイト

「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」に関する

アンケートご協力のお礼について

……………★☆☆

前回ご案内しました「Wellness PLUS」に関するアンケートですが、多くの方にご回答いただきました。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございます！

いただいたご意見を参考にし、今後も皆様の心と体の健康にお役立ていただけるコンテンツ作りに取り組んでまいります。

引き続き、どうぞよろしく願いいたします。

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

□-----□

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

（阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内）

□-----□