

件名：おすすめコラムをご紹介！／健康づくり通信 2021.9.3

阪急阪神 健康づくり通信

2021.9.3

皆様こんにちは！

9月になりましたね。

湿度の高い暑い日が続いていましたが、体調を崩されていないでしょうか。

秋に近づくにつれ、また雨が多くなりそうですが、活動しやすくなる爽やかな気候となるのが待ち遠しいですね。

それでは今回は、暑い時期や季節の変わり目に気になる「皮膚の病気について」と、「朝食について」のコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

Wellness 講座

「かゆみを伴う皮膚の病気」

……………★☆☆

誰もが経験したことのある「皮膚のかゆみ」。

かゆみのメカニズム、かゆみを伴う皮膚の病気とその対策方法について掲載しています。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/6AcKP>

★☆☆・…………—

見直しませんか？毎日の朝食

～朝食は「体の中の準備体操」

……………★☆☆

朝ご飯、食べていますか？

朝は時間がないからと、朝食を抜いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「朝食の効果」について掲載していますので、ぜひご一読ください。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/YrGgF>

▼レシピ「元気が出る朝食メニュー」

<https://x.gd/unA44>

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/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

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)

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【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)

□-----□