

件名：新連載コラム「健康・未病と毛細血管」のご紹介！／健康づくり通信 2023.3.31

阪急阪神 健康づくり通信

2023.3.31

皆様こんにちは！

桜の季節となりましたね。

いつもの見慣れた景色も、桜が咲いているだけでワクワクします。

満開の時期は短いですが散っていく様子も楽しみに、お花見に出かけたいですね。

それでは今回は、新連載のコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

【健康・未病と毛細血管】

第1回「疲れと未病

～ (1) 健康状態のめやす?!～」

—…………・★☆☆

健康に関する気になるテーマをとりあげ、専門家の方に解説いただくコラムの連載を開始いたしました！

第1回は、理化学研究所生命機能科学研究センター・チームリーダー、大阪公立大学名誉教授の渡辺 恭良先生に、『疲れと未病（まだ病気という診断はついていないが健康とも言えない状態）』をテーマに、健康状態のめやすについてお話しいただきました。

ご自身の健康状態を再確認するためにも、ぜひご一読ください。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/UzctG>

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！楽しく歩いてヘルス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」 Instagram 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>

□-----□

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)

□-----□