

件名：「Well TOKK 冬号」発行のご案内！／健康づくり通信 2024.1.12

阪急阪神 健康づくり通信

2024.1.12

皆様こんにちは！

本年もどうぞよろしくお願いたします。

昨年12月に実施しました「毛細血管測定イベント」。

ご好評のため、開催日・場所を増やし、第2弾を実施いたします！

健康診断では分からない、毛細血管を測定することで今の健康状態を知るイベントですので、お近くの方はぜひご参加ください♪

▼【参加無料】採血不要の毛細血管スコープであなたの健康状態を調べてみませんか？

<1月18日(木)>相談薬局アール薬局（阪急・阪神「今津駅」徒歩約1分）

<1月19日(金)>ドラッグかしま武庫川店（阪神「武庫川団地駅」徒歩約8分）

<1月20日(土)>漢方 井口薬局（阪急「岡本駅」徒歩約10分、JR「摂津本山駅」徒歩約5分）

<1月22日(月)>メロディ薬店（阪急「中津駅」徒歩約12分、OsakaMetro「中津駅」徒歩約2分）

<https://x.gd/4JNIE>

それでは今回は、1月10日（水）に発行しました「Well TOKK 冬号」のご案内です！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 冬号」発行！

2024 Winter vol.32

……………・★☆☆

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、季刊誌として発行の「Well TOKK」。

今号の特集は“おなかも心も満たす ヘルシーなおやつ選び”です。

健康のために甘いものを我慢するのではなく、ヘルシーで美味しいものを選んでみませんか？

ヘルシーなおやつ選び方についてご紹介していますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

その他にも、お酒を飲まない人もご注意いただきたい「脂肪肝」についてや「発達障害」に関するコラム、生物学者の福岡伸一先生による「生命とは何か」を考えるコラムなど、読み応えのある健康情報を掲載しています。

阪急各駅・阪神主要駅などに設置していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

「Well TOKK vol.32」(2024年冬号)

○特集

『おなかも心も満たす ヘルシーなおやつ選び』

- ・脂肪や糖の吸収を抑える「食物繊維」
- ・よく運動する人におすすめ「高たんぱく」
- ・血糖値スパイクの予防「低糖質」
- ・体に優しい「ロースイーツ」
- ・ヘルシーなおやつ選び方 Q&A

○Wellness Cooking

『糖質オフの置き換えスイーツ』

- ・焼き芋トリュフ
- ・酒粕スコーン

○Wellness 講座

『お酒を飲まない人も注意！「脂肪肝」』

○ココロコラム (大阪医科薬科大学 LD センター)

『叱られてばかり、は誰のせい？』

○福岡ハカセの「動的平衡から考える」

『ロゴス (言語) vs ピュシス (自然)』

○Wellness PLUS News

▼WEB版はこちら

<https://x.gd/bStyR>

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)

□-----□