

件名：コラム「健康長寿に欠かせない『大腸』」のご紹介！／健康づくり通信 2024.4.19

阪急阪神 健康づくり通信

2024.4.19

皆様こんにちは！

“腸内環境を整えること”が健康に良いとご存じの方は多いと思いますが、皆様は生活の中で何か実践されていますでしょうか。

今回は、「大腸」に関するコラムをご紹介します。

腸内環境についても解説していますので、ぜひ読んでみてくださいね♪

★☆☆・…………—

Wellness 講座

「健康長寿に欠かせない『大腸』」

……………★☆☆

多くの人が悩まされている便秘や下痢。

大半は大腸の働きが悪くなることが原因ですが、時には大きな病気が隠れている可能性も。

体内に入った食べ物の水分を吸収し便を作る、だけではない大腸の働きや、注意しておきたい主な病気などを学んで、健康な体づくりを目指しましょう。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/ceYKw>

その他の人気コラムも

掲載しています♪

「お酒を飲まない人も注意！『脂肪肝』」

「その不調、甲状腺が原因かも！」

「高血圧対策にはなぜ“減塩”？」

「健康診断の結果、活かしていますか？」

「肩・首のこりをスッキリ解消」
など

▼コラム一覧はこちら

<https://x.gd/89zK8>

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)

□-----□