

件名：「女性の健康」「温泉」コラムのご紹介！／健康づくり通信 2022.3.18

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.3.18

---

皆様こんにちは！

本日 3/18（金）は、「春の睡眠の日」です。

皆様は毎日快眠できていますでしょうか？

「質の良い睡眠がとれていないな…」と感じていらっしゃる方は、以下コラムを参考に見て下さいね。

▼Wellness 講座「快眠は生活習慣から」

<https://x.gd/G6hZg>

それでは今回は、新規掲載のコラム 2 本をご紹介します！

★★★・…………—

岸紅子さん執筆！

「更年期は更新期。

長く健康な人生を楽しむための

自分でできる潤いケアとは」

……………★★★

NPO 法人日本ホリスティックビューティ協会代表理事／ウェルネスプロデューサーである岸紅子さんによる、女性の健康をテーマにしたコラムを掲載！

悩んでいらっしゃる方も多い“更年期”について、今回は【乾燥の症状】を取り上げお話しただきました。

女性だけでなく、男性にもぜひ読んでいただきたいコラムです。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/M7aik>

★☆☆・.....—

現代版 温泉と健康

～心とからだの湯けむり活用～3

.....・★☆☆

好評の心とからだを癒す温泉の活用を紹介するコラム「現代版 温泉と健康」。

第3回『温泉地の選び方』を掲載いたしました！

「温泉に行きた〜い。でも、どこの温泉が良いのか解らない…」という人のために参考となる話を取り上げています。

ぜひ、ご覧ください！

▼コラムはこちら

<https://x.gd/AV9Py>

---

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](mailto: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](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](mailto: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)

□-----□