



連日の酷暑日、体調も頭もおかしくなりそうです。くれぐれも無理をしないよう、早めに休息を入れましょう。特に気を付けたいのは食事と睡眠の質と量です。食料品の値上げは著しいですが、そこはケチらず、明日の必要経費と思って、栄養価の高いものを用意しましょう。

+ * + ヘルスupプログラム始まります + * +



◆ 昨年参加された人の変化 食生活の改善に役立っている人も多いです。

平均値	体重 2.4kg	腹囲 2.9cm
最大値	体重 12.9kg	腹囲 17.0cm

◆ 本社Sさんより
野菜を積極的に食べることを目指したのですが、思った以上に美味しくて。無理なく続けられています。この点は本当に良かったです。



◆ 秦野Yさんより
自分に合った目標を設定できたので、これからも楽しんで続けていきたいです。努力の成果を感じられて、とても嬉しいです！

目標達成！

◆ 岡崎Iさんより
期間中に海外出張があり、生活が不規則になってしまったのですが、その中で得られた少しの効果を実感しているので、引き続き取り組んでいく意欲が湧いています。これからも自分のペースで進めていきたいと思います！



人間ドックの予約をしましょう

30歳以上74歳被保険者・被扶養者

[人間ドック](#) | [保健事業](#) | [スタンレー電気健康保険組合](#)

● けんぽ共同健診なら自己負担なし

ご自宅にハガキが届いてウェブ予約



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



<スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

