

スタンレー電気健康保険組合では、
被保険者やその家族の方の健康管理に少しでも
役立つ情報を提供するため、
ホームページに『いたわり』を発行することと
いたしました。

健康情報をできるだけ身近なことに置き換えて、
わかりやすくお伝えしたいと思っています。
どうぞよろしくお願い致します。

皆さまこんにちは
スタンレー電気健康保険組合
保健師です



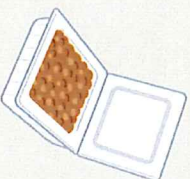
連日の猛暑、暑さの疲れはとれにくいものです。
十分な睡眠と、栄養価の高い食事で、猛暑を乗り切りましょう。

◆ 積極的に取りたいのはタンパク質とビタミン

- 疲労回復を助けてくれる
ウナギ、豚肉



- 汗をかいた後には
納豆、モロヘイヤ、ナッツ類



- 果物でビタミンC、ミネラルの補給を！

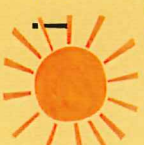


早めに布団に入りましょう



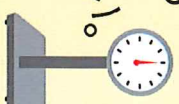
◆ 日焼けは白内障の原因にも

紫外線は皮膚だけでなく、目にもダメージを与えます。
外出にはサングラスも忘れずに！



◆ 2024年度
ヘルスアッププログラムはじまります
(特定保健指導)

ご案内が届きましたら
「必ず」ご参加ください。



ご自身の健康のために
積極的に役割立ててください！

