

健康管理士ニュース

07

2024年7月号

No.169 (隔月発行)

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 能力開発講座in名古屋…3
- 能力開発講座in大阪…4
- 能力開発講座in高松…5
- 参加型ダイエット奮闘記…6
- 健康ミニコラム…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 日本の郷土料理…7
- すこはび健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8



地元の
お祭りを
楽しもう!!

協会からのお知らせ

マイページから毎週役立つ情報をお届けします!

健康に関する情報や協会の活動内容などを皆様にスムーズにお届けするため、定期的な情報配信のスケジュールを設定することになりました! 毎週決まった曜日と時間に配信いたしますので、ぜひご活用ください。

<配信スケジュール>



毎週木曜日

午後
17~20時

<配信内容>

第1木曜日 ▶ 協会の活動報告や最新情報

第2木曜日 ▶ 食DOや健康管理情報などと連携した情報提供

第3木曜日 ▶ 今、気になる健康ニュース(動画配信)

第4木曜日 ▶ 健康関連最新情報

上記のスケジュールで最新情報をお届けします! 定期的な配信で、欲しい情報を見逃す心配なし! もちろん、配信された情報はいつでもマイページでチェック可能です。

(定期配信に加えて、イラギュラーな配信を行う場合もございます)

マイページの登録がお済みでない方は
ぜひご登録ください!



マイページ登録はコチラから
<https://www.health-member.jp/register>

<健康管理士ニュース デジタル化のご案内>

マイページの導入に伴い、様々な情報をタイムリーかつ迅速にお届けすることができるようになりました。これに伴い、さらなるサービスの向上および環境保護への取り組みの一環として、2025年から健康管理士ニュースを紙媒体からデジタル版へ移行することになりました。デジタル化により、より豊かな情報提供と便利な利用環境をお届けできるよう努めてまいります。

なお、紙媒体での送付につきましては、2024年をもって終了とさせていただきます。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

「健康管理士資格合格」は自信にも繋がる! 「オアシス運動」で周りの人と一緒に 笑顔で健康な毎日を!



今回ご紹介するのは、小学校教師、幼稚園園長、学校法人理事長などを歴任され、長年に亘り子どもの教育に携わっていらっしゃる向野洋子さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

長年に亘り、子どもの教育に携わってまいりました。大学院で子どもの保健、育児関係の学部に入學したこともあり、複数の大学でも教鞭を取り仕事柄健康についての大切さを伝えてまいりましたので、健康管理士資格に興味を持ちました。資格取得説明会の開催を知って参加したところ、健康に関して多岐に渡って学習できると思い、受講をスタートいたしました。

Q. 健康管理士を取得されて、ご自身の活動に役立った点はどのようなことがありますか? またお仕事に資格をどのように活かされていますか?

健康知識の習得だけでなく、健康管理士の合格は自信にもつながりました。「勉強すれば合格できる!」この思いから、労働者の健康管理や衛生教育、健康増進などに関する資格取得にも挑戦し、1カ月猛勉強をして、お蔭様でこちらの資格にも合格することができました。資格を取得することで周りの方からの信頼度も更に高まり、資格取得の大切さを痛感しています。



Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

- 体を動かす(毎日目標を定めてランニングや筋トレを行っています)

- 栄養を考えて食事を摂る(特に朝食に力を注いでいます)

- 笑顔で過ごす「オアシス運動(挨拶運動)」の励行(気持ちの良い挨拶をすることで一日笑顔で気持ちよく過ごすことができます)

オアシス運動…「おはよう」「ありがとう」「失礼します」「すみません」の頭文字を取ったもの。



健康のためには、運動や食事のほか「笑顔」で過ごすことも大切だと思っています。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか?

長年教育現場で、子どもはもちろんですが、教員、保護者、地域の方々など多くの方と交流もってまいりました。これまでの経験に、健康管理士としての知識をプラスし、それぞれの年代の健康課題に対応したサポートをしていきたいと思っています。

子どもに対しては「オアシス運動」を継続しながら、健康や食育への取り組みを行うほか、教育現場で長年重要と感じてきた教員や保護者へ対してのメンタルヘルス・健康についても携わってまいります。また、人生100年時代、健康寿命の延伸も課題となっておりますので、ボランティア活動を通して、高齢者に寄り添って健康の大

切さを伝える活動もしていきたいと思っています。



多くの人との関わりを持った活動をするにあたり、改めて人の命をお預かりしている重大さを痛感しています。健康管理士としてのスキルアップを目指し、乳幼児がかかりやすい病気などに対する手当や、事故防止などの知識や技術を習得する講習を受けており、更なる活動の幅を広げていきたいと思っています。今後、「健康・安全」に関する講習会の依頼があれば、ボランティアとして参加していきたいです。



第117回 能力開発講座in名古屋 **会場**



こことカラダと脳に効く! 笑顔を引き出す「介護予防運動～フレイル、認知症予防～」

超高齢社会を迎え、2030年には介護を必要とする要介護（要支援）の人数は900万人になると試算されています。運動は介護予防に欠かせませんが、無理に体を動かすことで逆に負担をかけてしまうため、運動機能を考慮し安全で効果のある運動を行うことが大切です。

今回の講座では、脳トレや心の健康にもつながるコミュニケーションも取り入れながら、高齢者の運動機能に合わせた健康体操を学びます。笑顔を引き出すアドバイスができるようになりたい方必見!介護予防につながる指導法を学びましょう。

2024年8月3日(土) 13:00~16:00

会場:IMY会議室 6階第三会議室(名古屋市中区葵3-7-14)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順) 締切:7/28(日)

受講料:4,400円(税込) Jpoint40でも参加可能です

持ち物:筆記用具、日本手ぬぐい(体操に使用)、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)

※動きやすい服装、スニーカーでご参加ください。



かとうりえこ
加藤利枝子先生プロフィール

株式会社あい愛マインド代表取締役、健康運動指導士

1982年よりエアロビクスの指導を開始。1986年より高齢者健康体操(介護予防体操)を始める。藤田保健衛生大学医学部客員講師、豊明市高齢者大学 豊栄大学講師 NPO法人生涯いきいきセンター理事など歴任。名古屋市笠寺福祉会館の10施設において健康体操の講座・同好会で体操の提供するほか、NHK文化センター・生涯スポーツセンター・病院内でのスタジオにてソフトエアロビクスのクラス・パーソナルトレーナーも担当。健康体操(介護予防体操)の講演会・健康体操リーダー養成講座等に活動中。

この講座で学べること!

体の構造から学ぶ!
老化による姿勢の
崩れ・筋力低下

身体機能の改善や
生活に必要な
筋力アップ体操

脳トレ・ゲームを
取り入れた
コミュニケーション法

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込み下さい。

マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL:03-3661-0175

ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



ホームページ

第19回食育推進全国大会(主催:農林水産省、大阪府、大阪市等) ブース出展いたしました!

農林水産省等の主催により、毎年6月の食育月間に開催される「食育推進全国大会」が6月1日(土)・2日(日)の2日間大阪で行われ、ブースを出展いたしました。

子ども連れのご家族を中心に、食育活動を行っている企業・団体の方々などたくさんの方にブースへお越しいただきました。子ども向けには、ゲーム感覚で学べる食育教材を準備し、大人の方へはクイズ形式のパネルを展示するなど、楽しみながら健康の大切さをお伝えできたのではないかと考えております。健康管理士の資格をお持ちの方にも多数ブースへお越しいただきました。お越しいただきました皆様、ありがとうございました。

今後もさまざまな団体と連携しながら、食育活動を続けてまいります。



第118回 能力開発講座in大阪 **会場**



すっきり見える!視力向上「アイヨガ」

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見ている方はいませんか。長時間近い距離を見続けることで目の筋肉には過度な負担がかかっており、私たちの目は想像以上に酷使されています。

目が痛い、重い、かすむなど、症状は人によってさまざまですが、そのままにしておくと、肩こりや頭痛など全身にも影響を与えてしまうこともあります。

今回の講座では、目の働きなどの基礎知識をはじめ、ドライアイや眼精疲労など目の不調と肩こり首こりなど体の不調との関係を学ぶほか、自宅で実践できる「アイヨガ」を実践していただきます。目の疲れが気になる方必見!目の疲れを予防、緩和して視力向上を目指しましょう。

アイヨガとは、眼球運動と眼に栄養を送るヨガポーズを組み合わせたもの。ヨガで身体全体の調子を整え、眼筋を鍛える眼球エクササイズを行うことでドライアイや老眼、眼精疲労などのさまざまな目の症状改善につながる。



あさひな ゆう
朝比奈優先生プロフィール

視力向上ヨガインストラクター/ヨーガインストラクター/ウォーキングトレーナー
足育アドバイザー®

コナミスポーツ(株)にて、2002年からウォーキングインストラクター活動を開始。指導を行う中で、姿勢や歩き方に視力が大きく関わることを実感したことから、山本ヨガ研究所にて山本正子氏に師事し、2014年に視力向上ヨガインストラクター及び視力向上ヨガマスターインストラクターを取得。同時期に日本ヨーガ・ニケタンにおいてヨーガ療法を学び、2016年にヨーガインストラクターを取得。

現在は視力向上ヨガにヨーガ・ニケタンで学んだアイヨガや呼吸法なども取り入れた指導を関西のカルチャーセンター・公共施設などで行っている。また企業や公共施設における講演等も行っている。

【指導歴】

全国健康保険協会兵庫支部
日本生命相互会社・明治安田生命保険相互会社・住友生命保険相互会社・大阪市老人福祉センター・堺市女性センターほか多数

2024年8月4日(日) 13:30~16:30

会場:エルおおさか7階 709号室(大阪市中央区北浜東3-14)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順) 締切:7/28(日)

受講料:4,400円(税込) J-point40でも参加可能です

持ち物:筆記用具、ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

この講座で学べること!

目の働きなどの 基礎知識	目のトラブルの原因とは 「ドライアイ」「老眼」 「眼精疲労」	目の疲れを予防、緩和! 自宅で行える 「アイヨガ」実践 など
-----------------	--------------------------------------	--------------------------------------

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込み下さい。
マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL:03-3661-0175
ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



ホームページ

「ネックストラップ」に 新色登場&リール機能追加!

大人気のネックストラップに「ブラック」と「ダークブルー」の2色が仲間入りしました!

また、便利なリール機能が追加されました。伸縮自在のリールが付いているため、必要な時に必要な長さだけ引き出すことができ、IDカードなどを入れて使用する際におすすめです!

J-point交換:14P 現金購入:1,400円(税込)

お申込方法 マイページまたはホームページからお申込みください



JAPA健康管理士

ブラック

シックでどんな服装にも合わせやすい定番カラー

ダークブルー

落ち着いた印象を与える深みのあるブルー

レッド

鮮やかで目を引くレッド

※「グリーン」「パープル」「スカイブルー」は在庫限りとなります



マイページ



ホームページ

第119回 能力開発講座in高松 **会場**



足の裏から健康を考える!

動きやすく疲れにくい体を手に入れよう

日頃から足の裏を意識して歩いていますか。足のアーチが崩れたりすると、歩くスピードが遅くなったり、つまづきやすくなったりといった歩行トラブルの原因になるだけでなく、体を支える土台となっているため、土台が崩れることで歪みやねじれから体のバランスが崩れ、膝や腰へなど全身の負担にもつながります。

今回の講座では、足の構造や足裏のアーチの働きや全身との関係を学ぶほか、フットプリント(足型)をとり、足裏にかかる力のバランスをチェックするほか、足指体操など自宅でできるフットケア方法を学びます。足の裏から全身のバランスを整えて動きやすく疲れにくい体を手に入れましょう!



いけだようこ
池田陽子先生プロフィール

健康運動指導士 / フットケアボディスト /
コンディショニングインストラクター

運動に携わる仕事に就きたいと大阪社会体育専門学校へ進み、卒業後地元のフィットネスクラブで13年勤務。外部講師の方から足が身体に及ぼす影響やフットケアについて学ぶ機会があり『一生 足は大事!』と痛感し、退職を機にフットケアボディストの資格を取得。学校や地域のコミュニティセンター等で足の講座をおこなっている他、主な活動としては健康運動指導士として、行政の介護予防教室やコンディショニング、ウォーキング教室、同好会の健康教室を行なっている。

2024年8月31日(土) 13:30~16:30

会場: 高松商工会議所 501会議室(高松市番町2-2-2)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 8/25(日)

受講料: 4,400円(税込) J-Point40でも参加可能です

持ち物: 筆記用具、汗拭きタオル

※動きやすい服装でご参加ください。

この講座で学べること!

足の構造や 足裏のアーチの働き	フットプリントの チェックで足裏にかかる バランスをチェック	自宅でできる 足指体操& フットケア実践 など
--------------------	--------------------------------------	-------------------------------

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込み下さい。
マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL: 03-3661-0175
ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



ホームページ

健康管理士の知識を日常生活で活かす!セミナー・講座を開催

4/20(土)「健康学習セミナー(オンライン)」
疲労の原因は脳疲労?!~心と体の疲れを解消しよう~
講師: 山下あきこ先生(脳神経内科医、抗加齢医学専門医)



4/11(木)、14日(日)、21日(日)「能力開発講座in東京」
もしもの時に知っておきたい!防災食
~災害時に役立つ「パッキング」~
講師: 上原好先生(管理栄養士、糖尿病療養指導士)

5/11(土)「能力開発講座in札幌」
いつまでも快適に歩くために!「股関節コンディショニング」
講師: 橋本めぐみ先生(理学療法士、介護予防運動指導員)



ご参加いただきました皆様ありがとうございました!

みんなで一緒に痩せよう! 参加型ダイエット奮闘記

当協会とみなさんと一緒に**8カ月でマイナス5キロ**を目指してゆるっとダイエットに奮闘すること4カ月が経ちました。みなさん、ダイエットは順調でしょうか? 4カ月間ダイエットをおこなった感想や心境、頑張っていることなどを報告させていただきます。みなさんと同じことでつまずいたり、共感できる内容もあるかもしれません。一緒にダイエットに奮闘し、励ましあいながら頑張っていきましょう。

7・8月は昼間がとても暑いので、日が落ちてから運動をすることが良いと思います。夏の夜はなんだか特別な雰囲気がありますよね! そして、これから始めたいと思っている方、まだ間に合います! 途中からでも一緒にダイエットを頑張っていきましょう。



4カ月経過してみても…現状報告

ダイエットの夏!

でんでん
(50代後半男性)



最近、仕事帰りに7キロほど歩いてから電車に乗ることが日課となってきました。他にも、隙間時間にスクワットを意識してやっています! 一時期、体調を崩して2週間ほど運動をさぼってしまい、体重が戻ってきてしまいました。「これはまずい」と思い、また再開し始めました。体重の減りはわずかですが、地道にやっていきたいと思っています。

●目標体重まであと、2.5キロ…

シマピー
(40代前半女性)



摂取エネルギーに気を付ける2カ月間。お店に行くときつい買ってしまっているので、何となく習慣になってしまっている「帰り道何となく買い物に行く」というのを控える方法を実践してみました。ついつい買ってしまふ私には効果的だったのではないかと思います。7月8月は、ジム通いも続けながら、間食を買わない生活を続けたいと思います。

●目標体重まであと、3.1キロ…

けいちゃん
(20代半ば女性)



最初のころは気合を入れすぎて、沢山走るなど無理なことも多くやっていました。しかし、最近は自分のペースでダイエットを頑張ろうと思うようになり、仕事帰りに好きな音楽を聴きながら2駅くらいウォーキングをしています。また、おやつも少しだけ減らせるようになってきたのでコツコツと継続して頑張っていきたいと思っています。

●目標体重まであと、2.7キロ…

続く…

今回みんなで2カ月間(7・8月)、チャレンジするミッション

階段で移動しよう

運動編→エレベーターをなるべく使わない
食事編→引き続き、おやつを150kcal以下にする
その他、自分でチャレンジしたい目標も立てましょう。

量を少しだけ減らしてみよう

クリアできる日もあれば、できない日もあるかと思いますが、チャレンジすることが大切です! 一緒に頑張っていましょう!

すこはびちゃんアンポイントアドバイス

お腹周りの脂肪を減らすには?

お腹周りの脂肪は大きく分けて、内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

内臓脂肪は、胃や腸を覆うようにつく脂肪で、リンゴのような体型になるのが特徴です。内臓脂肪型の肥満は男性に多く見られ蓄積したまま放置すると、生活習慣病などを発症しやすい状態となります。

皮下脂肪は、お腹の皮膚の下につく脂肪で女性につきやすく、皮下脂肪が増えると西洋なし型の体型になります。内臓脂肪と比較して病気に直結しませんが、落ちにくいことが特徴です。

アプローチ方法

内臓脂肪型肥満→栄養バランスの整った食事を取り入れ、消費エネルギーを超えないようにする。有酸素運動を取り入れる

皮下脂肪型肥満→脂質や糖質の摂りすぎには注意する。全身を鍛える筋トレを取り入れる

自分自身の脂肪の付き方にあったダイエットを行っていきましょう!

SNS運動企画も実施中!

みなさんと一緒にダイエットを行っていく仲間たちの様子を当協会公式X(旧twitter)やInstagramで載せています!是非、ご覧下さい!! Instagramではダイエットの役に立つプチ情報を投稿しています。

#健康管理士ダイエット奮闘記をつけて
みなさんの投稿お待ちしております。



こちらから記録用紙のダウンロードができます!

記録を残すことも大切なことなので是非、活用してみてください!

https://healthcare.or.jp/kkshi/news_bn/html/news169/diet_03.pdf



頑張ろう!



天気予報などで、『熱中症警戒アラート』を見たことはありますか?

これは、気温や湿度、日差しなどの基準をもとに算出される『暑さ指数』によって熱中症の危険度が表示されるものです。従来のは2020年に運用が開始されていますが、年々上昇している気温の影響を鑑みて、2024年4月からは『熱中症特別警戒アラート』という、一層危険な状態を示す段階が設けられました。

これらのアラートは環境省と気象庁から発表されているもので、各種ニュース番組でもご確認いただけますし、環境省のHP、自治体によっては自治体HPなどでも確認することができます。

また、今回の熱中症特別警戒アラートの運用開始に伴い、アラート発令時には、自治体は冷房が効いた『クーリングシェルター』を一般向けに開放することになりました。

熱中症予防のためにも、お住いの自治体で指定されるクーリングシェルターをご確認いただくと共に、熱中症に関する情報を入手し、無理のない行動をとるようにしましょう。



笑いは人の薬! 『健康川柳』 第15回 テーマ「健康失敗談」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます。ダイエット中の誘惑に負けてしまった方や健康のために運動をしすぎて負傷してしまった方など健康でいようと努める姿が多く見受けられました。多くの素敵な川柳の中から5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます。



ストレスで 減った体重 なつかしむ 佐川様	服脱いだ 風呂に湯がなく 押し忘れ 村田様	朝抜いて 夜は二倍の 食事量 高井様	スクワット やりすぎたのか 医者通い 杵澤様	さあ寝るぞ なのにスマホが 手放せない 佐田様
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------------

次回のテーマは「夏の乗り超え方」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

夏といえば、暑さで体調が悪くなり食欲がなくなってしまう季節ですよ。毎年夏の暑さでバテしまう方も多いと思います。そこでみなさんがどのように夏を乗り越えているかを一句、必ず研修問題の回答欄にご投稿ください!

※ご応募いただく川柳はご本人様のオリジナルで未発表のものに限ります。

日本の郷土料理 ~ふるさとの味を楽しもう~

つわ寿司

〈高知県〉



つわ寿司とは、高知県の足摺地区あたりに伝わるツワブキの葉を敷き詰めて作る押し寿司です。具には人参と人参の葉、錦糸卵などを用いてシンプルに仕上げ、酢にサバやハガツオを入れた『酢ころし』を用いて味付けがされています。ツワブキの葉には殺菌効果があり、板の代わりにツワブキの葉を用いて固めることで、保存性が上がっています。

もともとは「おしぬぎ」という2升も米が入る大きな箱で型抜きをしていたため、型から抜ける様子を、「厄が抜けた」と言って喜ばれていました。喜寿などのお祝い事で食されてきた他、地元のお祭りではつわ寿司が奉納されていたこともあったようです。

地区によっては大きな型ではなく、一人用の小さな型を使って作ったつわ寿司を日常的に食べる文化もありました。

※地域によって多少異なる場合があります



すこはぴ健康豆知識

食のポータルサイト「食Do!」の人気記事をご紹介します

【美肌にオススメレシピ】

今回のすこはぴのテーマは「美容」です。美肌に関するレシピの情報を食Doでもご紹介しています!



夏に向けて!皮脂の分泌抑制

夏は肌の体温が上がり、皮脂が溶け出しやすくなり、ベタつきやテカリ、肌の潤いが低下します。サバに含まれるビタミンB6は肌の新陳代謝を高め、パプリカの色素成分は強い抗酸化力があるため、組み合わせると肌の修復を促しましょう!



紫外線から肌を守る!

紫外線は肌のターンオーバーを乱し、日焼けによるしみやくすみの原因になります。柑橘類に含まれるビタミンCや人参やほうれん草に含まれるビタミンAを摂り、体の内から夏の日差しに負けない肌を作っていきましょう!



記事の詳細は食Doで解説中!



食のポータルサイト「食Do」

日常生活で今すぐ役立つ知識満載!



日本成人病予防協会 公式アカウント

最近話題の健康ニュースや今の時期に知っておきたい健康知識などを毎週投稿しています! ぜひフォロー&いいねをお願いします!

すこはぴちゃんのアイコンが目印!



〈過去の投稿〉

- ・グreekヨーグルトとは!
- ・世界高血圧デー
- ・夏に向けて始めよう 紫外線対策! など

今、使ってみたい健康グッズ

バランスディスク

バランスディスクは、不安定な円盤の上に立ったり、座ったりしながらバランスを取ることで姿勢を保持し、インナーマッスルを強化する健康グッズです。



【効果】

- ◆ 姿勢が改善し代謝アップに ◆
- ◆ バランスを保つことで体幹強化に ◆
- ◆ 骨盤の歪み改善し腰痛予防に ◆

【使い方】

バランスディスクの上で足を肩幅ぐらいに広げ、バランスを保ちます。慣れてきたら、その場で足踏みやスクワットをしてみましょう。座位の場合は、椅子の上にバランスディスクを置き、片方の膝がまっすぐになるまで足を上げ、5秒間キープし、ゆっくり下ろします。両足交互に行うことで、太ももと体幹を同時に鍛えることができます。慣れるまではバランスを保つことを意識し、徐々に難易度を上げてみましょう!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

マユミリオンさん「旬を楽しむ おもてなし家庭料理」

毎日異なるものを食べているけれど、新たな食材を使って料理のレパートリーを増やすのはなかなか難しいですね…。そこで、今回ご紹介するのは、マユミリオンさんの旬の食材を活用した家庭料理レシピです!デパートに売られているような料理をスーパーの食材で時間をかけずに調理でき、旬の食材を最大限に活かしたレシピが紹介されています。料理の見た目と盛り付け方が美しく、眺めてしまいます…。ぜひ参考してみてください!



ぜひ検索してみてください!

編集後記

梅雨の時期は湿度の高さや気圧の変化により体調を崩しやすいです。自宅でできるリラックス法を見つけ、休養を取るようにしましょう。また、梅雨が明けると一気に暑くなりますので、水分補給をこまめに取り、規則正しい生活を心がけましょう。(編集部)



日本成人病予防協会

URL: <https://www.japa.org/> Email: health@japa.org
〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733