

SAISHO NEWS

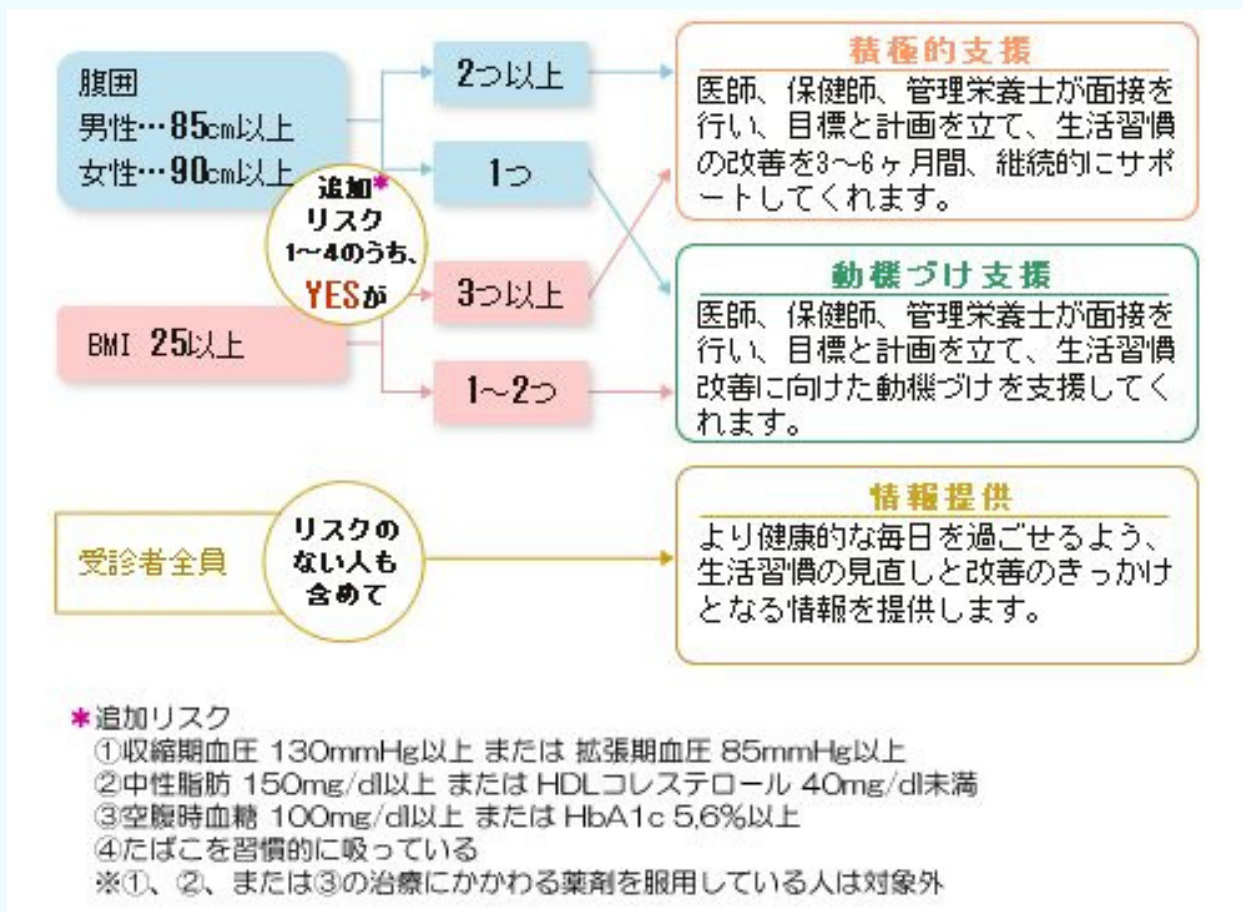
5

May. 2024



健康診断の季節 特定保健指導を受けてみませんか？

特定保健指導とは、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。最近では、重症化予防の観点から、メタボリックシンドロームに当てはまらない場合でも、高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などのリスクがある人への支援がなされることが多くなっています。



特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスと言えます。特定保健指導はほとんどの場合無料ですので、この機会にメタボリックシンドロームやその予備群であることを解消し、健康な生活を送る方法を学び取ってみてください。

今月の健康経営

**今月はベジチェック&
血管年齢測定会と睡眠の質
向上のためのマインドフルネ
ス研修を行いました！みなさ
んの結果はどうだったでしょ
うか？健康に気を付けて毎日
を過ごしましょう！**



うみねこ食堂の お弁当



4/24と5/10、弊社の近くのにうみねこ食堂さんのキッチンカーが来ました。博展さん曰く、「辰巳の食を豊かにしたい。好評であれば今後も月に1度開催しようと思っています。」とのことでした。

4/24は予約分で既に売り切れていました。