

できることからはじめよう

生活習慣病予防とウォーキング (食事・睡眠・運動)

生活習慣病予防・改善

今日からはじめよう 私の健康生活

食事(栄養)



睡眠(休養)



運動



- ① 食事編…生活習慣病を予防する 10 の工夫
- ② 睡眠編…快眠を手に入れる 5 つの工夫
- ③ 運動編…しっかりと歩ける足づくりと活動量の増やし方のヒント

ウォーキングで健康な毎日を!

～ウォーキングの効果・正しい歩き方・注意点～



WEB 無料配信中

対象 会員限定 視聴時間 各約10分～12分

視聴方法

パソコン、スマートフォン、タブレットで
右記の二次元コードか、以下 URL から視聴できます。
視聴には会員番号が必要です。
会員番号は会員証兼保険証券または
会員証兼保険契約更新証でご確認ください。



URL

https://www.anshin-zaidan.or.jp/member/seminar_present/

ご利用にあたってのお願い

- 視聴時の通信料は視聴者負担となります。
- 本映像および音声を複製し利用（SNS 等へのアップ・配信など）することを禁止します。
- 当動画の著作権は株式会社ウエルアップが保有しております。私的使用その他法律によって明示的に認められる範囲を超えて、これらのコンテンツを無断でコピー・加工・配布することは法律により禁止されています。
- 視聴推奨環境については、事前にご確認ください。

お問合せ先

一般財団法人あんしん財団 お客様サービス事業部
<https://www.anshin-zaidan.or.jp/>
TEL: 03-5362-2325 受付時間 9:00～17:30 (土日祝日は除く)

あんしん財団 セミナー

