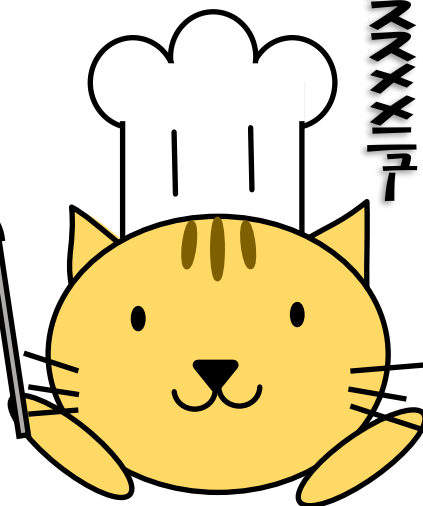


寝た気がしない

食事のバランス
が気になる

お酒をずっと
飲みすぎる



オンラインセミナー

3分
見るだけ

後編 令和8年1月～3月

で解決の糸口を

～MENU～

睡眠で疲れが取れない方

快適な睡眠習慣のポイント②
体温調節



快適な睡眠習慣のポイント③
就寝前行動



お酒の飲み方が気になる方

飲み会で健康的に
お酒を楽しむためのポイント



食習慣の見直しをしたい方

朝食を食べることのメリット



夜遅い時間の食事の工夫



コンビニエンスストアを
健康的に利用する工夫



外食を健康的に楽しむ工夫



※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン端末等のデータ
通信費は、利用者負担となります。

