



# オンラインセミナー

後編 令和8年1月～3月

3分  
見るだけ

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。

