



Good Health Compass

新生活、健康スタートアップ!

「健康こんぱす」は、
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす
#栄養をとる #暮らしを楽しむ
を指針に、健康な生活につながる
さまざまな情報を毎月お届けしています。
今年度さらに内容を充実させ、アップデートした
「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康について考えよう

健康診断を受診して、 体の状態をチェックしよう!

生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の予防や
早期発見につなげることを目的にしている健康
診断。自分の健康状態を把握するためにも、健
診の結果から体の異変を確認することが大切で
す。病気のサインを見逃さないために、診断結
果でチェックしてほしいポイントを紹介。



こころが和む 4コマ漫画<第1回>

「ご機嫌さん」になろう♪

心を整える
Mental health

ストレスフルな日々の、ちょっとした和みを。
肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を
4コマ漫画とネコ式アドバイスで紹介します。
第1回は、日々の暮らしの中で溜めてしまいが
ちな「怒りの感情」と上手につき合うためのヒ
ントです。



運動のある暮らし

ゆるめて、伸ばして 体を整えるストレッチ

運動は食事や睡眠と相互に影響し合いながら健
康を支えています。仕事や家事を抱えていると、
運動時間の確保がハードルとなってきます。こ
れから安全に、そして運動ができる体へと整え
るために、朝昼夜、それぞれのタイミングで効
果的なストレッチを紹介します。まずは焦らず
ゆったりと、運動習慣を身につけましょう。



いいことづくめの家の片づけ<前半>

お家も気持ちもスッキリ! 健やかになる掃除・片づけ術

家の中にモノが散らかっているのは、リラックス
できません。ホコリなどで汚れている部屋で過
ごしていると、心身に悪影響をおよぼします。
健やかな暮らしを続けるためにも、掃除と片づ
けはとても大切です。今月は、掃除マイスター
に部屋を清潔に保つためのポイントや、収納の
ルールを教えてくださいました。



健康レシピ

筋力アップ! 高たんぱく質レシピ



4月のメニュー

- 豚肉とニラの卵炒め
- 玉ねぎのおかかマヨ焼き
- セロリとわかめの梅ポン酢和え

筋トレやダイエットの効果を高めるために、意
識的にたんぱく質をとる方が増えています。
そこで、たんぱく質がしっかりとれるおかずと、
栄養バランスを整える副菜のレシピをご紹介します。
楽しく毎日を過ごすために、理想の体をつ
くりましょう。