

知識があれば
怖くない!

女性のための健康情報サイト

もっともっと
健康に!

メールde健康エ〜ル

がご利用いただけます!

いきいき女子のための 記事コーナー

例えば…

- 体内にあるアンチエイジング時計って?
- 女性がぐっすり眠るためには…



毎日目標を達成できる! 元気のための新習慣!

いきいき健康チャレンジ

美しさと健康は女性にとっては同じこと。「いきいき健康チャレンジ」毎日達成できる美と健康にかかわるチャレンジコースをご紹介します! ○×をつけて目標の日数を達成すると素敵なプレゼントがもらえますよ♪



女性におすすめ部門

- 更年期をふっとばせコース
- 基礎体温を測ろうコース
- 冷え性改善コース
- 自分をほめようコース
- キビキビダイエットコース

女性のための
チャレンジコースも
満載!

食生活改善部門

- 毎朝朝食
- 野菜を先に食べよう



日常習慣改善部門

- 睡眠不足解消
- 禁煙 ● 減酒
- よく噛もう
- 乳がん予防
- 歯磨き
- 目と肩こりをいやす
- 血圧コントロール
- 計るだけダイエット
- インフルエンザ・風邪予防
- 飲料を無糖にしよう
- 心のリフレッシュ
- あいさつ運動

運動不足解消部門

- ウォーキング&階段を使おう
- 肩こり腰痛解消
- 好きなスポーツ
- ストレッチ&腰痛予防
- 大またウォーキング
- フラダンスでリフレッシュ



新規登録はこちら