

～毎日少しずつ～

「人生100年時代」、より充実した人生を送るために、
毎日の生活にちょっぴり運動を意識してみませんか。

無理せず、毎日少しずつ。「じだらく」から「うんどう」へ
シフトチェンジしましょう！

健保だより

令和元年 10 月 17 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1038 号
(令和元年 10 月 10 日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

イキイキ A さんの場合



だらだら B さんの場合



ちよっぴり運動習慣を！

ライフサイクルは同じでも、ちょっとした意識の違いが身体や心へ影響します。
日々の暮らしのなかで無理なく続けていきましょう。