

◆健康情報だより◆Vol.23 新年 生活リズムを整えて元気に！

気持ちの良いスタートが切れるように規則正しい生活を送りましょう♪

- ◆ 朝日を浴びて朝食を食べて体内時計をリセット
- ◆ 意識して身体を動かす
- ◆ 食事は腹八分目にする
- ◆ 夕食は寝る 2 時間前までにとる
- ◆ 食後に歩く

https://www.ncrkenpo.or.jp/member/health/flu_shot_b.html

※契約外医療機関受診をされる方の健診実施期間は 2025 年 2 月末までとなります。対象はやむを得ない事情がある方のみで事前申請が必要です。

健康管理室では健康相談を実施しております。

医師、看護師、管理栄養士が担当しております。お気軽にご利用下さい。

今年も健やかな一年となりますように。

■発行：日本N C R健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2025 年 1 月 9 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.
