

健康管理室だより

～ 2025年 Vo1.3 ～



新生活を迎え、新たな環境でスタートすることにより今までの生活が大きく変化する方も多いのではないのでしょうか？
慣れない環境で特に食生活が乱れがちになってしまうことも…。
正しい生活習慣を定着させて健康な体作りを心掛けて行きましょう。



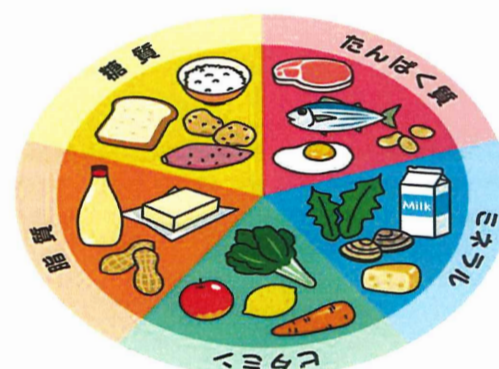
健康な体作りのために大切な3つのポイントを紹介します♪

①栄養バランスのとれた食事

❁朝・昼・夕 3食しっかりと食べよう！

朝食は1日の大事なスイッチです。

朝食を摂ることで脳と身体を目覚めさせます。



②適度な運動

・階段を使う ・ストレッチ ・ラジオ体操



③十分な睡眠



睡眠は「時間」も大切ですが、「質」も重要です。質の良い睡眠が取れるように就寝前には
リラックスすることが大切です。寝る直前のスマートフォンやパソコンは控えましょう。

全国どこからでも、どんなときでも、かかりたい医療機関・薬局が見つかります！

～医療情報ネットのご案内～



詳しくはこちら

医療情報ネット



お問い合わせ:盛岡大学ウエルネスセンター

【窓口】盛岡大学D校舎1階

【電話】019-601-3091 (月～金曜日8:30～17:00 / 祝日・休日を除く)