



健康づくりの土台となる体内時計を整えませんか？

長期休暇など普段と生活リズムが異なる日は、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりしていませんか？生活リズムが乱れると「体内時計」も乱れます。体内時計が乱れるとからだに不調をもたらしたり、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

体内時計を整える2つのポイント

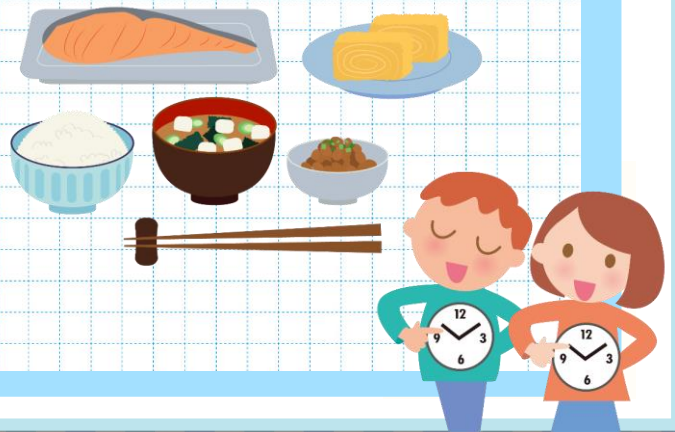
point
1

起床後
日の光を浴びる



point
2

起床1時間以内を
目標に朝食をとる



その他にも健康なからだづくりについて知りたいと思ったら……



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週木曜日配信の「お役立ち記事」には健康なからだづくりに役立つ情報がたくさん！
- 睡眠時間など日々の生活習慣を記録することができ、簡単に振り返ることができます！

東京電力健康保険組合