



スマートウォッチ役立ちます！



スマートウォッチでは心拍数や血中酸素レベル、睡眠時間・質なども計測できます。

過日、弊社社員が体調不良の際に装着していた為、介抱していた社員が心拍数を確認できてとても助かったとのお話を伺いました。その時は少しずつ上がってきたので回復してきたのが分かったそうです。

医療用ではないので疾患の予測、診断、予防、治癒を目的としたものではありませんが、自身の体調の把握、非常時に周りの方の介抱の一助として有効です。

アプリと連携すると自身の睡眠に関してこのように診断してくれます。



歯の健康

歯周病は40歳以降に歯を失う大きな原因となっております。

1. フロス、歯間ブラシ等の使用
2. 禁煙
3. 定期的な歯科検診

上記の項目に特に注意して80歳になっても20本の歯を保ちましょう！



節分豆（炒り大豆）の栄養

老化や病気を防ぐなど強い抗酸化作用のあるポリフェノールの一類のイソフラボンなど他にも良質なたんぱく質等沢山の栄養素が含まれています。

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です

一無二少三多で生活習慣病を予防



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間



一般社団法人日本生活習慣病予防協会
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>



株式会社 アシスト



健康経営優良法人
Health and productivity

2022