

協会けんぽ石川支部

LINE

友だち募集中!!

協会けんぽ石川

こんにちは、協会けんぽ石川支部です



しっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか？

今回は「良質な睡眠」を得るためのポイントをご紹介します！💎

< 3月の健康情報 >

よい睡眠が健康をつくる！

睡眠の質を高めよう



この記事を読んでみる

季節ごとの健康情報や健診のご案内などタイムリーで役立つ情報をお届け！

短時間で読めます。
スキマ時間を有効活用!!

＼こちらから登録／

