

同僚が、健康に気遣いはじめた。



カラダに影響する毎日の習慣。
改善は、無理なく、簡単に

「週末だし、一杯いくか」と同僚に声をかけたら、断られた。
話を聞けば、今週から自転車通勤をはじめたらしい。
「自転車に乗れば適度に運動ができるし、
お酒も控えられるから、一石二鳥だよ」
毎週のように朝まで一緒に呑んでたアイツが、
まさか、カラダのことを気遣うようになるなんて！
でも、たしかに俺も最近太りはじめてきたし、
健診結果の数字も悪くなってきてる。
いままで見て見ぬフリをしてきたけど、
そろそろカラダのことを考えないといけないのかもしれない…。
そんなときに見つけたのが、「みんなの家庭の医学」。
マイページ機能を使えば、簡単に生活習慣の改善ができるらしい。
コレで俺も、アイツみたいに自分の健康を考えはじめようかな。



医療の専門家が監修した
信頼できる情報



家族と一緒に
アプリで健康管理



健康の悩みを
医療の専門家に相談

ダウンロードはこちらから

