



しまね健康情報 e ラーニングシステム

## しまねMAMEインフォコンテンツ一覧

- ・正しい血圧測定
- ・手軽な運動で健康づくり
- ・ムリなく始めよう！高血圧予防！
- ・野菜をしっかり摂りましょう！
- ・ほどよい食塩摂取で健康に！
- ・ちょっと気になるこれからの医療費
- ・すき間時間でちょい筋トレ ～お腹まわりの引き締め筋トレ～
- ・すき間時間でちょい筋トレ ～肩まわりの筋トレ～
- ・すき間時間でちょい筋トレ ～足腰を強くするスクワット～
- ・フレイル予防 ～今日からはじめる介護予防～
- ・糖尿病の発症とその予防
- ・糖尿病の管理

しまねMAMEインフォ

検索

