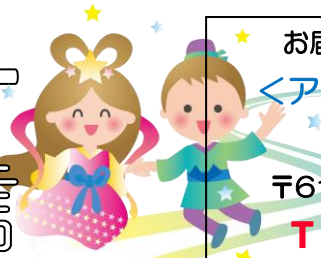


# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和元年 7月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
TEL: 0120-060-069  
TEL&FAX: 075-963-6753



安心の人生をサポートさせていただきます。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

## ウォーキングで健康長寿



病気を遠ざけ、健康でいられるかどうかは、生活習慣に占める歩数と運動の強化に大きく関わっています。

- ①一日 4000 歩と速歩き 5 分で、うつ病予防に。
- ②一日 5000 歩と速歩き 7, 5 分で認知症、心疾患、脳卒中を予防。
- ③一日 7000 歩、速歩き 15 分は、がん、動脈硬化、骨粗しょう症の発症を抑える
- ④一日 8000 歩、速歩き 20 分の人、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の発症率も低い。
- ⑤一日 10000 歩、速歩き 30 分の人、メタボリック症候群
- ⑥一日 12000 歩、速歩き 40 分の人、肥満も解消します。

健康で長生きするためには、一日 8000 歩、速歩きのウォーキングを 20 分をおすすめします。

☆話せるが歌えない速さ

速歩きの時は歩幅を意識し、普段より大股で歩いて下さい

☆まずはプラス 2000 歩

ウォーキングの効果は 2 ヶ月で現れます。

☆1 週間を意識して

買い物など外出をうまく使って歩数を稼ぐといいでしょう。

☆夕方の速歩きの快眠効果

夕方 4～6 時が一番体温が高くなり、快眠にもつながります。

就寝前 1 時間と起床後 1 時間は避けましょう。



暑さ厳しいですが、お変わりございませんか？  
熱中症に気をつけてお身体ご自愛下さいね。  
CM も好評です。保険の内容も変わってきてますので  
ぜひ、お時間のある時に、保障の確認にお越しく下さい。  
ご予約のお電話お待ちしております。



☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡下さいね。訪問もさせていただいております。ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

