



# 気軽に取り組むヘルスケア

5 / 23号



私とあなたの真ん中に

## ちいき新聞

ちいき新聞へのお問い合わせは ☎0120-000-000 ※音声ガイダンスに従ってご用件をお話してください 受付/平日10:00~18:00 ※土日祝日は休み ✉xxxxxx@chiikinews.co.jp

@chiikishinbun @chiikinews\_edit

202X年X月XX日号

〇〇〇〇版  
VOL.0000 発行部数00,000部  
総発行部数0,000,000部 全00版  
毎週水・木・金曜日配布  
購読料無料 / ポスティング

一面  
イメージ



Form area with character counts and checkboxes for article submission.

健康寿命を延ばそう!



## コツコツ取り組むヘルスケア

一口に「ヘルスケア」と言っても、その内容は多岐にわたります。具体的にどんな行動が望ましいのか、危険なのか…。専門家に聞きました。

小見出し16文字

教えてくれたのは

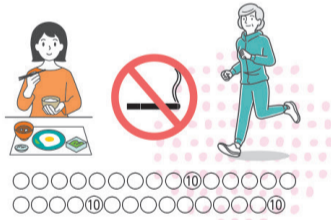
千葉大学 予防医学センター  
名字 名前さん



表1 タイトルああ〇〇〇〇〇〇〇〇〇⑩

Table with 2 columns: ああああ and ああああああああ

キャプション〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



現代社会の忙しい日常の中で、ヘルスケアの重要性を再認識してもらうための特集です!

読者が無理なく気軽に取り組める健康習慣などを紹介!

忙しくて自分の健康管理は後回しにしがちな働きざかり世代からまだまだ健康でいたいシニア世代まで幅広く楽しめる号となっています。

掲載される記事は予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

### Contents

一面

#### 小さな行動変化が健康寿命を延ばす 毎日コツコツ、ヘルスケア

より良い人生を送るためにヘルスケア(予防医療)がいかに大切かを専門家に取材。読者の注目を引くために4コマ漫画(前編)を掲載し、後編見たさにページをめくる仕掛けで特集をしっかりと読者に届けます。

#### 忙しくてもちょい足しでできる 日常のヘルスケア!

ヘルスケア日常編。日常生活に少しのプラスで手軽に始められるヘルスケアの第一歩を、「食」については管理栄養士に、「運動」についてはトレーナーなどに話を伺います。

#### 非日常を楽しむ 観光気分ヘルスケア

ヘルスケア非日常編。観光を兼ねたヘルスケアを提案!温泉療法専門医に、温泉の健康増進効果について解説してもらいながら、おすすめの温泉をいくつか紹介します。

枠数には限りがあります。お申し込みはお早めに。

お申込  
締切

原稿完成  
締切

5/9金

5/14水

私とあなたの真ん中に



(株)地域新聞社 船橋支社

〒273-0137 千葉県鎌ヶ谷市道野本町2-6-5

☎047-441-3151

FAX.047-441-3152

http://www.chiikinews.co.jp

CASID-686373

