保健センター通信

11月号

2026. November

肌は生活習慣を映す鏡



あなたの肌年齢、実年齢より上かも？

肌の調子は毎日の生活習慣の積み重ねが
影響していることがあります。
まずは今の自分の習慣を振り返ってみましょう。

最近こんなことはありませんか？

- ☐ 肌が乾燥しやすい
- ☐ ニキビ・肌荒れが続く
- ☐ 顔色が悪く、疲れて見える
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ コンビニや外食が多い

チェックが多い人は、
生活習慣が肌に
影響しているかも
しれません。



肌に影響する生活習慣

睡眠

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、肌の修復や再生をサポートします。
質の良い睡眠を心がけましょう。



食事

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、健康な肌を保つために役立ちます。バランスの良い食事を意識しましょう。



紫外線

紫外線はシミやしわ、乾燥などの肌ダメージの一因になります。
外出時は日焼け対策を
心がけましょう。



運動 ストレス

適度な運動は血行を促進し、肌の健康をサポートします。
また、ストレスをためすぎないことも大切です。



11月17日 健康測定イベント開催

気軽に健康チェックしてみませんか？

肌年齢測定

専用の機械で肌の状態を測定し、肌年齢をチェックできます！
メイクしたままでOK！

野菜摂取量チェック

手のひらをセンサーに当てるだけで、野菜をどのくらい摂取できているか測定できます！

足裏バランス

立位時の足裏の着地状態を見て、自分の身体のバランスを知ることができます！

測定は無料！

予約不要！

結果はその場で確認できます。
お気軽にお立ち寄りください♪



ご注意 「肌年齢」は肌の状態をもとに測定した年齢であり、実際の年齢とは異なります。
健康状態を診断するものではありません。

ご不明な点は保健センターまでお気軽にお尋ねください。