



## オンライン.サロン

はじめまして。健康経営コンサルティング naturally 代表の南方和美と申します。  
健康運動指導士・健康運動実践指導者の有資格者です。

日本生活習慣予防協会によると、新型コロナウイルス感染拡大防止のテレワークによる健康被害は深刻で、COVID-19 重症リスクと生活習慣病（肥満症の一部）悪化は相関すると警鐘を鳴らしています。

筑波大学大学院と健康機器メーカーのタニタが、東京都内にオフィスがある大手企業の社員 100 人を対象に行った調査結果では「体重の増加」「生活習慣リスクの増高」が明確に数字として現れました。

大切な自分のココロとカラダを守りませんか？

### naturally オンライン.サロン

オンラインセミナー・カウンセリング・オンラインレッスンなど、  
様々なメニューで企業様の健康をサポートさせていただく所存です  
気軽にご相談ください！連絡お待ちしております。

☎090-7486-5679

pure.minamina@gmail.com



南方（みなかた）和美  
naturally 代表  
筑波大学発研究成果活用  
企業 研究員  
健康運動指導士  
パーソナルトレーナー