

いきいき

大建
No.101

保存版

股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ

股関節回し

生活習慣病予防レシピ

焼きから揚げ
あさりとキャベツのスープ
スパイシーラタトゥーユ

CONTENTS

平成28年度 保険料ランク ● 国保1
各届け出は必ず14日以内に! ● 国保2
平成28年4月1日現在大建国保の給付 ● 国保3
医療費が高額になるときは ● 国保5
保健事業のご案内 ● 国保7
生活習慣病からあなたを守ろう! ● 国保8
歯科検診を受けましょう ● 国保10
特定健診の受診券を送付します ● 国保10
平成28年4月から国民健康保険の一部が変わります ● 国保11
医療機関の適正受診にご協力ください ● 国保12

元気の秘密 東儀秀樹さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
始めよう!セルフメディケーション ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
しなやかな心を育てる レジリエンストレーニング ● 10
股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ ● 12
知っておきたい 患者の心得 ● 13
健診結果から行動をチェンジ! 健診結果活用術 ● 14
生活習慣病予防レシピ ● 16
専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ● 18
健康生活のススメ ● 20
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22
コミュニケーションの小箱 ● 24

頑固な腰痛にサヨナラを!

これが腰痛
新常識