

いきいき

大建
No.104

股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ

股関節スクワット

生活習慣病予防レシピ

いわしのオープン焼き
ほうれん草とくるみのサラダ
3種きのこのコンソメスープ

CONTENTS

家庭用常備薬、カレンダー
などを無料で配付いたします ●国保1
健康者表彰について ●国保1
インフルエンザ予防接種
費用の一部を助成します ●国保2
歯科検診を受けましょう ●国保2
秋の健診について ●国保3
18歳～39歳までの
健康診断について ●国保3
柔道整復師・鍼灸師のかかり方 ●国保4

元気の秘密 小島よしおさん ●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

健康の土台は足にあり！

足から始める健康生活