

いきいき

大建
No.107

保存版

疲れの正体は
脳に潜んでいた！

間違っていないませんか？
その疲労回復法

CONTENTS

平成29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29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
「石綿(アスベスト)にさらされる作業に
従事していたのでは？」と心配な方へ ● 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 コロケさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
働く世代の体メンテナンス ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
太りにくく若々しい体をつくる！体幹トレーニング ● 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
いどり野菜のカラフルレシピ ● 16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
目指せ！健康マイスター ● 20
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22
暮らしの防災 地震に備える！ ● 23
コミュニケーションの小箱 ● 24

太りにくく若々しい体をつくる！体幹トレーニング

フロントベンチ

いどり野菜のカラフルレシピ

さわらのねぎみそ焼き
キャベツのさっぱり巻き
バナナヨーグルトのベリーソースがけ