

いきいき

大建
No.111

太りにくく若々しい体をつくる！体幹トレーニング

体重横移動

いろいろ野菜のカラフルレシピ

白菜と肉団子のトマト煮
ブロッコリーとにんじんのごま和え
さつまいもとココナッツのお汁粉

CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1
医療費控除の医療費通知活用について ● 国保2
労働災害には健康保険は使えません ● 国保2
届出は、14日以内に ● 国保3
確定申告書の保管をお願いします ● 国保4
認可されている49職種 ● 国保4

元気の秘密 宮本笑里さん ● 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
健診結果活用術 健診結果から行動をチェンジ！ ● 14
いろいろ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

寒さに
負けない！

かぜにも
負けない！

「笑いの力」