

いきいき

大建
No.119

保存版

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ

朝、目覚めたときに

カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん

キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し
菜の花とオレンジのコールスローサラダ
さば缶のピリ辛スープ

ストレス
解消

脳
イキイキ

肥満
予防

口臭
予防

もう、
かまわずには
いられない！

CONTENTS

平成31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31年4月1日現在大建国保の給付 ● 国保3
職種・業態区分調査の書類提出は、お済ですか？ ● 国保4
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
保養施設助成金制度は、平成30年度限りとなりました ● 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 森田 豊さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
歩いてキープ！いきいきライフ ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
生活習慣病予防に！ながらゆるトレ ● 12
医療を賢く受ける患者術 ● 13
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ● 14
カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん ● 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！すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23
フレーフレー！わたし ● 24