

いきいき

2022年
6月
No.134

その症状、本当に熱中症？ 一刻を争う 夏の脳梗塞

疲れ&痛み 改善ストレッチ

肩の疲れ

パパッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

彩り野菜のセポークソテー
とうもろこしご飯
レタスとじゃこのスープ

CONTENTS

大建国保のLINE公式アカウントができました ● 国保1
夏の家庭用常備薬等あっせん申込書
(令和4年8月31日締切)を同封しています ● 国保1
大建国保日曜健診のご案内 ● 国保2
特定健康診査について ● 国保3
健康診断助成金について ● 国保3
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ● 国保3
限度額適用認定証 ● 国保4
医療費通知の保管をお願いします ● 国保4
耳原総合病院と脳ドックの契約をしました ● 国保4
元気の秘密 安めぐみさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
JOYFUL FAMILY ● 8
心の道案内 ● 10
疲れ&痛み 改善ストレッチ ● 12
聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ● 13
まずはここから！生活習慣改善 はじめの一步 ● 14
パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ● 16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
暮らしの健康手帖 ● 20
Health News & Topics ● 22
かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ● 23
感染症の話をしよう ● 24



