

# いきいき

2022年  
9月  
No.135

## 在宅避難

／今こそ知っておきたい！／

疲れ&痛み 改善ストレッチ

### 首の疲れ

パパッとできる！  
野菜たっぷり健康ごはん

牛肉とさつまいもの甘辛炒め  
かぶのはちみつレモン漬け  
もやしとミニトマトのかき玉汁

#### CONTENTS

家庭用常備薬の配布方法が変更になります！●国保1  
国による子ども(未就学児)に係る子育て世帯への  
財政支援措置実施のため、  
振込口座提出の案内が届きます!!●国保1  
健康者表彰について●国保2  
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  
下半期集団健診について●国保3  
歯科健診を受けましょう●国保3  
令和3年度 大阪建設国民健康保険組合  
歳入・歳出決算書●国保4  
元気の秘密 千田嘉博さん●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 はじめの一歩●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  
感染症の話しよう●24









