

KENPO だより

The Magazine for Nittsu health insurance association Members

本誌をご家庭にお持ち帰り、ご家族でご覧ください。

みんなの
食育

食べすぎ・飲みすぎた翌日、 ランチに選ぶならどれ？

A

食べない

No

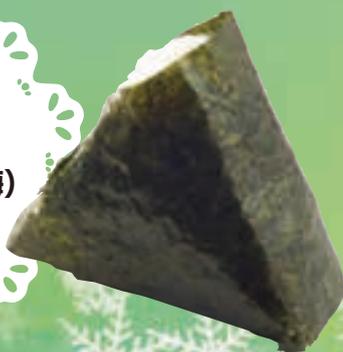
B

とろろそば
+
温泉卵



C

おにぎり (梅)
1個



Answer 答えはP13に!

4 《特集》ホームドクター 24 をご存じですか？

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 年頭のご挨拶 | 14 金哲彦コーチの 実践 体幹エクササイズ 体幹トレーニング編 |
| 3 すぐにご登録を! みんなの健康ナビ | 15 たばこを吸うとストレス解消になるのか?/オンライン禁煙プログラム |
| 6 医療費控除を活用していますか? | 16 2018 年度の健診を受けていない方、まだ間に合います! |
| 8 医療百科1 肝臓病 | 17 健康・介護教室のご案内/無料歯科健診 |
| 10 医療百科2 パタパタせず、余裕をもって行動すると自律神経が安定する | 18 ルネサンス/読者からのお便り |
| 11 健康保険組合全国大会が開催されました/公告 | 19 クロスワードパズル |
| 12 食事を味方に 新たな年を元気に始めよう! | 20 日通健保ホームページをご活用ください |