

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。

健康
クイズ

脂肪の燃焼が いちばん高い運動はどれ？



A

ムリのない
散歩



B

速歩き



C

激しい
筋トレ



Answer 答えはP17に！

2 〈特集〉あなたのライフシーンにはいつも日通健保

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | 2019年度事業計画ならびに予算が承認されました | 16 | 食事を味方に 新生活がスタート！
いつも元気で働くために、“ビタミンC”を意識しよう！ |
| 5 | 公告／今年度の事業主との協働について／
はり・きゅう・あんま・マッサージの支払方法変更 | 18 | 心の休息日
「完璧主義」になりすぎて心身が疲弊していませんか |
| 6 | 健診の封筒を5月～6月にお送りします | 19 | 筋トレで筋肉量を保つ！
筋トレは姿勢の改善にも一役 |
| 8 | 〈特集〉ホームドクター 24 サービスを拡充しました！ | 20 | 喫煙者が抱える病気のリスク |
| 10 | 「みんなの健康ナビ」のある暮らし | 21 | 健康教室・介護教室のご案内 |
| 12 | 2019年度被扶養者資格更新審査
ご協力をお願いいたします | 22 | ルネサンス法人利用のご案内・読者からのお便り |
| 14 | 医療百科 胃がん | 23 | クロスワードパズル |