

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

たばこ1本吸うと、 どのくらい寿命が縮まる?

A

1分



B

6分



C

14分



Answer 答えはP15に!

2 〈特集〉 健診+保健指導を受けよう

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 8 熱中症対策 | 20 心の休息日 |
| 10 ジェネリック医薬品が安心できる、3つの理由 | 「いい子」になりすぎてストレスをためていませんか |
| 12 医療百科 乳がん・子宮頸がん | 21 日通健保ホームページをご活用ください・
健光荘でリフレッシュを |
| 14 食事を味方に 熱中症や心筋梗塞・脳梗塞にならないために
からだの水分を維持しよう! | 22 公告・健康教室・介護教室のご案内・読者からのお便り |
| 16 今年7月1日から学校・病院・行政機関などが禁煙に! | 23 漢字つめクロス |
| 18 「たばこをやめると太る」禁煙しない理由にしていますか? | 24 ホームドクター 24・スポーツクラブ ルネサンス |
| 19 筋トレで筋肉量を保つ!
老化は脚から。脚の筋肉を中心に鍛えよう | |

クイズの賞品が
fitbitに変まりました