

# 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

## 認知症のリスクと 関連がある健診項目は？

A

HDLコレステ  
ロール

B

中性脂肪

C

γ-GTP



Answer 答えはP17に!

### 2 〈特集〉 2019年10月から医療費が変わりました

- 6 職場での流行を防ごう! インフルエンザ予防接種のご案内
- 8 整骨院では、いつも保険証が使えると思いませんか?
- 10 平成30年度 事業報告と決算について
- 12 歯周病・無料歯科健診
- 14 医療百科 大腸がん
- 16 食事を味方に 果物を食べて、体調を整えよう!  
~いろいろな果物を食べよう! ~
- 18 たばこを吸わない人生・吸う人生 たばこにかかるお金・  
日通健保の禁煙サポート
- 19 脱メタボ! 体幹力アップコアトレ  
「ぼっこりお腹」を引き締めよう!
- 20 心の休息日  
「1人でがんばりすぎ」てへトへトになっていませんか
- 21 特定健診をまだ受診していない方は早めの受診をお願いします・  
健康教室・介護教室のご案内・公告
- 22 スポーツクラブ ルネサンス・読者からのお便り
- 23 漢字リレーパズル
- 24 みんなの健康ナビ・メンタルヘルスのカウンセリングサービス