

KENPO だより



The Magazine for Nittsu health insurance association Members

本誌をご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。

健康
クイズ

ウォーキングをするなら、 いつがいい？



A

朝起きてすぐ



B

夕方



C

夜遅く



Answer 答えはP17に!

3 〈特集〉もうすぐ締め切り! 日通健保の2019年度健診

- 2 年頭のご挨拶
- 6 日通健保ウォークラリー みなさんで地球5周分歩きました!
- 8 健康効果を最大にするウォーキング法
2週間で体が変わる**インターバル速歩**
- 10 のどの痛み・鼻水・発熱・頭痛など…
つらい症状を防ぐかぜの予防と対処法
- 12 医療費控除を活用していますか?
- 14 医療百科 肺がん
- 16 食事を味方に
花粉症やアレルギー症状を和らげる食事
- 18 けんぽ禁煙応援団
アンチエイジングの特効薬は「禁煙」
- 19 心の休息日
「人と比べる」ことに疲弊していませんか
- 20 令和元年度 健康保険組合全国大会が開催されました・公告
- 21 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります・
健康教室・介護教室のご案内
- 22 スポーツクラブ ルネサンス・読者からのお便り
- 23 シークワーズ
- 24 ホームドクター 24・無料歯科健診