

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。

日通健保ウォークラリー 5月 開催します!

詳しくは P10 へ



何が始まるの?



みんなの健康ナビ
から参加して
歩きましょう!

2 〈特集〉 肥満とたばこ、それが問題です

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|--------------------------|
| 4 | 2020年4月からたばこのルールが変わっています | 16 | あなたのライフシーンにはいつも日通健保 |
| 5 | 日通健保の禁煙プログラム | 18 | 2020年度被扶養者資格更新審査 |
| 6 | 医療百科 肥満 | 20 | 予防しよう! 新型コロナウイルス感染症 |
| 8 | 食事を味方に 内臓脂肪を貯めすぎない食事のとり方 | 21 | 美しく健康になるウォーキング 正しい歩き方の基本 |
| 10 | 「みんなの健康ナビ」利用者限定 日通健保ウォークラリー5月に開催します! | 22 | 介護教室・健康教室のご案内 |
| 12 | 健診の封筒を5月にお送りします | 23 | 漢字リレーパズル/当選者/読者からのお便り |
| 14 | 2020年度事業計画ならびに予算が承認されました | 24 | ホームドクター 24/無料歯科健診 |
| 15 | 公告/2020年4月から医療費が変わりました | | |