

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。



新型コロナウイルスに 負けないカラダづくり

コロナ対策の
マスク
暑い!



マスクしてても
水分補給を
お忘れなく



2 (特集) 新型コロナウイルスに負けないカラダづくり

- | | | | |
|----|--|----|-------------------------------|
| 2 | PART 1 新型コロナウイルス感染症 第2波に備えるには? | 12 | 加熱式たばこなら大丈夫? / 日通健保の禁煙プログラム |
| 4 | PART 2 医療百科 免疫のしくみと免疫力がアップする生活 | 13 | あなたもジェネリックにしてみませんか? |
| 6 | PART 3 食事を味方に 免疫力アップ! ~防御と攻撃のための食事~ | 14 | わが家のSTAYHOME体験談募集/公告/読者からのお便り |
| 8 | PART 4 今年の夏はマスク熱中症に注意! | 15 | クロスワード/前回の解答/当選者 |
| 10 | PART 5 新型コロナウイルスとともに生きる | 16 | ホームドクター 24 / 無料歯科健診 |
| 11 | ケガを予防する歩き方 | | |