

KENPO だより

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 みんなで地球6.8周分踏破!



4 〈特集〉日通健保ウォークラリー みんなで地球6.8周分踏破!

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 2 年頭のご挨拶 | 18 食事を味方に 食塩の上手なとり方 |
| 6 マイナンバーカードが健康保険証として利用できるように! | 20 「ウイズコロナ」とは、解決していくこと、前向きに生きていくこと。 |
| 8 日通健保の健康課題「肥満&喫煙」は、5段階評価で「1」 | 21 歩いても疲れない体をつくる 座り方編 |
| 10 健診結果を確認してみよう! | 22 公告/読者からのお便り |
| 12 今年度は、特定健康診査を受けた? | 23 漢字リレーパズル |
| 14 医療費控除を活用している? | 24 ホームドクター 24 / 無料歯科健診 |
| 16 医療百科 血圧 | |