

# いきいき

大建  
No.110

太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング

## V字ひねり腹筋

いろいろ野菜のカラフルレシピ

さんまとキノコの炊き込みご飯  
焼き野菜の和風マリネ  
かぼちゃプリン

### CONTENTS

家庭用常備薬、カレンダー  
などを無料で配付いたします ● 国保1  
健康者表彰について ● 国保1  
インフルエンザ予防接種  
費用の一部を助成します ● 国保2  
歯科検診を受けましょう ● 国保2  
秋の健診について ● 国保3  
大建国保の加入資格について ● 国保3  
柔道整復師・鍼灸師のかかり方 ● 国保4

元気の秘密 武田双雲さん ● 2  
HEALTH UP THE SEASON ● 3  
働く世代の体メンテナンス ● 7  
JOYFUL FAMILY ● 8  
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10  
太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング ● 12  
知っておきたい 患者の心得 ● 13  
健診結果活用術 健診結果から行動をチェンジ！ ● 14  
いろいろ野菜のカラフルレシピ ● 16  
専門医がお答えします！ 気になる症状のQ&A ● 18  
目指せ！健康マイスター ● 20  
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22  
暮らしの防災 地震に備える！ ● 23  
コミュニケーションの小箱 ● 24

スマホ  老眼  
にご用心!