

# いきいき

大建  
No.111

太りにくく若々しい体をつくる！体幹トレーニング

## 体重横移動

いろいろ野菜のカラフルレシピ

白菜と肉団子のトマト煮  
ブロッコリーとにんじんのごま和え  
さつまいもとココナッツのお汁粉

### CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1  
医療費控除の医療費通知活用について ● 国保2  
労働災害には健康保険は使えません ● 国保2  
届出は、14日以内に ● 国保3  
確定申告書の保管をお願いします ● 国保4  
認可されている49職種 ● 国保4

元気の秘密 宮本笑里さん ● 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

寒さに  
負けない！

かぜにも  
負けない！

# 「笑いの力」