

# いきいき

2022年

1月

No.132

下がっていませんか？

睡

眠

の

質

が

眠れない  
寝てもスッキリしない

どこでもできる！続けやすい！  
楽しく筋肉トレーニング

## インナーリフト

生活習慣病改善サポートレシピ

たらとかぶのレンジ蒸し  
ブロッコリーとわかめの  
のり和え

りんごとみかんの  
ささっとマリネ

### CONTENTS

- 新年のご挨拶 ● 国保1
- 被保険者証の更新について ● 国保2
- 医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保2
- 新型コロナウイルス感染症に感染した被保険者に対する傷病手当金について ● 国保2
- 職種・業態区分調査について ● 国保3
- 届け出は、14日以内に ● 国保4
- 適用除外承認申請について ● 国保4
  
- 元気の秘密 枝元なほみさん ● 2
- HEALTH UP THE SEASON ● 3
- 家も家族も風通しよく 目指せ！円満ライフ ● 7
- JOYFUL FAMILY ● 8
- 自分の心と体に今日は何する？ごほうびアクション ● 10
- どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング ● 12
- 聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ● 13
- まずはここから！生活習慣改善 はじめの一步 ● 14
- 生活習慣病改善サポートレシピ ● 16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
- 暮らしの健康手帖 ● 20
- Health News & Topics ● 22
- かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ● 23
- 感染症の話しよう ● 24









