

いきいき

2023年

9月

No.138



大人の

突 然 食 物 ア レ ル ギ ー !?

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

肩周りの ストレッチ

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

ヘルシータコライス

あさりと切り干し大根の
ミルクスープ

さつまいもとレーズンの
ヨーグルトあえ

CONTENTS

国保組合本部事務所 移転のお知らせ ● 国保1
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ● 国保1
カレンダーと常備薬のカタログを送付します ● 国保2
健康者表彰について ● 国保2
インフルエンザ予防接種費用の一部を
助成します ● 国保3
下半期集団健診について ● 国保3
歯科健診を受けましょう ● 国保3
令和4年度 歳入・歳出決算書 ● 国保4

元気の秘密 安東弘樹さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
JOYFUL FAMILY ● 8

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術 ● 10
太らない・疲れない体をつくる 簡単エクササイズ ● 12
お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13
目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14
手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん ● 16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
からだスッキリ！元気予報 ● 20
Health News & Topics ● 22
まずはココから！みんなのSDGs ● 23
春夏秋冬 新田恵利の介護日和 ● 24



