

静建

# 国保だより

vol.50

夏号

ファミリー健診  
受けてみませんか？

どこでもできる！続けやすい！  
楽しく筋肉トレーニング

あごプッシュ

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

豚ひき肉のトマト詰め煮  
れんこんヨーグルトサラダ  
白玉だんごずんだあん

## CONTENTS

第99回 通常組合会開催 ●①  
ファミリー健診受けてみませんか？ ●①  
新型コロナウイルス感染症の影響による保険料の減免について ●②  
令和2年度海の家・プール利用券発行中止のお知らせ ●③  
交通事故など、第三者行為で損害を受けたとき ●③  
持っていますか？マイナンバーカード ●④

元気の秘密 スザンヌさん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

今日から実践 お疲れリセット習慣 ●7

JOYFUL FAMILY ●8

心の習慣レッスン始めませんか？ ●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

無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ●14

からだよろこぶ 疲労回復レシピ ●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

暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ●23

健康経営×ヘルスリテラシー ●24

マナー？  
それとも  
ルール？

受動喫煙に  
さようなら









