

静建

国保だより

vol.53

夏号

夏に気を付けたい！食中毒



どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

ショルダープレス

生活習慣病改善サポートレシピ

オクラとわかめの豚肉巻き
豆苗とひじきの和風オムレツ
あんずの一口寒天

CONTENTS

第101回 通常組合会開催 ●①
組合創立50周年記念表彰者 ●②
海の家・プール利用券のご案内 ●③
人間ドック契約健診施設のご案内 ●③
富士宮支部移転のお知らせ ●③
組合員資格確認調査を実施します ●④
被保険者証を更新しました ●④
こんなときは…所属支部へ届け出が必要です ●④

元気の秘密 平野早矢香さん ●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 はじめの一歩 ●14
生活習慣病改善サポートレシピ ●16
専門医がお答えます！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