

静建

# 国保だより

vol.56

夏号

## その症状、本当に熱中症？ 一刻を争う 夏の脳梗塞

疲れ&痛み 改善ストレッチ

### 肩の疲れ

パパッとできる！  
野菜たっぷり健康ごはん

彩り野菜のせ pork ソテー  
とうもろこしご飯  
レタスとじゃこのスープ

#### CONTENTS

第103回 通常組合会開催 ●①  
所得調査を実施します ●①  
海の家・プール利用券のご案内 ●②  
令和4年度保険料改定のお知らせ ●②  
健診事業のキャンペーンを行います ●③  
健康保険被保険者適用除外承認申請の  
手続きが必要です! ●④

元気の秘密 安めぐみさん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

心の道案内 ●10

疲れ&痛み 改善ストレッチ ●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

パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ●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

感染症の話をしよう ●24



静岡県建設産業国民健康保険組合









