

静建

# 国保だより

vol.57

新年号

疲れた心身さ  
癒やす

お  
風  
呂  
の  
作  
法



疲れ&痛み 改善ストレッチ

## 背中 の疲れ

ババッとできる！  
野菜たっぷり健康ごはん

鮭と青菜のクリーム煮  
白菜とハムのさっぱりサラダ  
にんじん蒸しパン

### CONTENTS

新春のご挨拶 ● ①  
保険料の減免について ● ②  
令和5年度から保険料を改定いたします ● ③  
インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ● ③  
マイナンバーカードの健康保険証利用について ● ④  
知っておきたい“ウイルス性肝炎” ● ④

元気の秘密 黒谷友香さん ● 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  
ババッとできる！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  
感染症の話しよう ● 24



静岡県建設産業国民健康保険組合







