

静建

国保だより

vol.62

夏号

紫外線から 目を守ろう

国民健康保険証の
郵送方法が変わります!

カチコチに固まった体をほぐす!
ダイナミックストレッチ

椅子ランジ

減塩も意識!
2/3日分の野菜レシピ

かじきとゴーヤのごまみそ炒め
トマトとセロリのマリネ
パイナップル紅茶ゼリー

CONTENTS

国民健康保険証の郵送方法が変わります! ●①
健診事業のキャンペーンを行います ●②
海の家・プール利用券のご案内 ●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! ●③
医療費が高額になったとき ●④

元気の秘密 翼和希さん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ●10

カチコチに固まった体をほぐす! ダイナミックストレッチ ●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

減塩も意識! 2/3日分の野菜レシピ ●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 ●24



静岡県建設産業国民健康保険組合

<https://shizuken-kokuho.or.jp/> ◀当組合ホームページ▶



