

静建

# 国保だより

vol.64

新年号

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

## レッグスイング

減塩も意識！  
2/3日分の野菜レシピ

たらのソテー  
クリームソース

春菊とくるみのサラダ

りんごとオレンジの  
ホットサンングリア風



今からでも遅くない！

コツコツと

骨活しよう

### CONTENTS

- 新春のご挨拶 ●①
- 組合への届出様式の変更について ●②
- ただいま「組合員資格現況調査」を実施しています！ ●②
- マイナンバーの速やかな提出にご協力をお願いします！ ●③
- まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに ●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よ！ ●④
- インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ●④

元気の秘密 柳原可奈子さん ●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▶









