

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でご覧ください

健保だより

2023
春

No.49

P2 ▶ 令和5年度 予算のお知らせ

P4 ▶ 令和5年度 保健事業のご案内

P5 ▶ 健康保険における4月からの変更点

P6 ▶ 歩きたくなる旅 中軽井沢

P8 ▶ 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

P9 ▶ 自分なりの健康習慣が定着しやすい

P10 ▶ 規則正しい生活で春の疲れすぎを防ぎましょう

P11 ▶ 寝る前のスマホチェックやパソコンの使用／やせやすい体になるための朝食のとり方／「健保だより」表紙写真募集!

P12 ▶ キャベツのレンジ焼売



勝利に向かって（戸田中央総合病院ローイングクラブ） 撮影者：TMG本部 放射線部 部長 江川 公伸