

宮川 安江

差出人: 全国健康保険協会愛知支部 <23merumaga.71x@kyoukaikenpo.or.jp>
送信日時: 2025年4月22日火曜日 11:01
宛先: myakawa@mediacat.ne.jp
件名: 協会けんぽ愛知支部メールマガジン«2025.4.22 発行 vol.247»

◆◆◆+-----
協会けんぽ愛知支部メールマガジン«2025.4.22 発行 vol.247»-----
-----+◆◆◆

こんにちは。協会けんぽ愛知支部です！
いつもメールマガジンをご愛読いただき、ありがとうございます。
新年度を迎え、春らしい穏やかな気候になりました。
年度が移り、環境が変わった方もいらっしゃるかと思います。
環境の変化で体調を崩されないよう、より一層体調管理に気を付けていきましょう！

◆◆◆【目次】◆◆◆

- (1) 健康レシピ
◇快眠レシピ①「睡眠を妨げるNGな食べ物とは？」

- (2) マンガでわかる！お役立ち健康情報
◇けんしん・けんさシリーズ⑫「予防→チェック→改善で未来を守れ！」

- (3) 協会けんぽからのお知らせ
◇被扶養者向け 集団健診限定！無料オプション健診（眼底検査・骨粗しょう症検診）
◇セルフメディケーションに取り組んでみませんか？

◆◆◆◆◆◆◆◆

◆◆-----
(1) 健康レシピ
◇快眠レシピ①「睡眠を妨げるNGな食べ物とは？」
-----◆◆

今月号から、健康にまつわるレシピを全12回にわたって配信します！

今回ご紹介するレシピは、「鶏肉と玄米ときのこのリゾット」です！
快眠をサポートする食材を使っています！

また、寝る前に避けたほうがよい食べ物も紹介しています。
ぜひ、参考にしてみてください！

コラム（レシピ）はこちら
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zd_1jF_6W_vky

◆◆-----
(2) マンガでわかる！お役立ち健康情報
◇けんしん・けんさシリーズ⑫「予防→チェック→改善で未来を守れ！」
-----◆◆

今月号が、全12回のけんしん・けんさシリーズの最終号となります！

健診結果が出た後は、すぐに行動することが重要です！

早めの対応で、未来の健康を守りましょう！

マンガはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3ze_1jF_6W_vky

ぜひ社内で回覧・掲示をして、
会社の健康づくりにご活用ください！

◆◇-----
(3) 協会けんぽからのお知らせ
-----◆◇

◇-----
被扶養者向け 集団健診限定！無料オプション健診（眼底検査・骨粗しょう症検診）
-----◇

今年度より、特定健診に眼底検査及び骨粗しょう症検診を無料で追加することができます。
受診を希望される場合は、集団健診の予約時に健診機関へお申し出ください。

詳しくはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zf_1jF_6W_vky

集団健診については、35歳以上の被保険者、40歳以上の被扶養者の方が対象となります。
お近くの商業施設などで受診できる会場もございますのでぜひご活用ください。

◇-----
セルフメディケーションに取り組んでみませんか？
-----◇

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

自発的な健康管理やOTC医薬品（市販薬）を上手に活用して、病気の予防や体調管理を行うことで、ご自身の健康を守っていきましょう！

また、セルフメディケーション税制により、所得控除を受けられる場合がございます！

詳しくはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zg_1jF_6W_vky

最後までお読みいただき、ありがとうございました。
協会けんぽ愛知支部メールマガジンは、現在約21,000名の方にご登録いただいています。
より多くの方に読んでいただけるよう、職場の方やご友人にご紹介をお願いします。

■配信サービスの登録はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zh_1jF_6W_vky

■健康づくりに役立つ情報を公式LINEからもお届けします。

お友だち登録はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zi_1jF_6W_vky

■発行元：協会けんぽ愛知支部

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL：052-856-1490（代表）

HPはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zj_1jF_6W_vky

■協会けんぽの取り組みや給付制度をご紹介します

動画コンテンツをご活用ください！詳しくはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zk_1jF_6W_vky

■「協会けんぽ 愛知支部 コラボヘルスサイト」を活用しよう！

健康づくりをわかりやすく！コラボヘルスサイトはこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zl_1jF_6W_vky

■発行日：毎月22日（禁煙の日）

属性が「健康保険委員」の方には、事業所様向けの情報を

毎月10日頃にもお届けします。旬な情報は随時配信！

■配信先メールアドレスの変更はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zm_1jF_6W_vky

■配信サービスの解除はこちら

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/r/c.do?3zn_1jF_6W_vky

※本メールアドレスは送信専用です。直接返信されてもご返答できませんのであらかじめご了承ください。

※リンク先のページが表示されないときは、パソコンのセキュリティやネット環境をご確認ください。

※リンク先のURLがクリックできないときは、メーラー（グーグルメール・ヤフーメール等）の設定をご確認ください。

◆◆◆◆◆◆郵送での申請にご協力ください！◆◆◆◆◆◆