

# けんぽだより

冬  
2026



## CONTENTS

睡眠の質を上げて、安全・健康な毎日を!...2  
年中行うのが今の常識!? 感染症対策カード...4  
やりがちNG行動!? こうしてOK! 適正服薬...6  
特定保健指導でメタボ脱出...8  
ココロが軽くなるメンタルケア...9  
ますます便利に!マイナ保険証...10  
健康保険組合の記号・番号はどこで確認すればいい?...11

会社を退職するときの手続き...12  
「子ども・子育て支援金」制度が始まります...13  
健康保険組合からのご案内...14  
レッツ・ウォーク・キャンペーンの実施結果  
組合会議員について  
医療費のお知らせについて  
第49回健康クイズ...裏表紙

この機関誌は、ご家庭にお持ち帰りになり、みなさんでご覧ください。

NIPPO健康保険組合

<http://www.nippokenpo.jp/>