

# けんぽうしん

2026  
冬号  
vol.35

## CONTENTS

|                               |    |  |     |
|-------------------------------|----|--|-----|
| 年頭のご挨拶                        | 2  | ストレスチェックでここを守ろう                        | 12  |
| 2025年度第3回ウォーキングキャンペーンのお知らせ    | 3  | 男性も知っておきたい更年期                          | 14  |
| インフルエンザ予防接種費用補助の申請を忘れずに!      | 3  | 身近に迫る健康問題ニュースワード「带状疱疹」                 | 16  |
| ますます便利に!マイナ保険証                | 4  | 疑問を解決! 健診結果のミカタ「腎機能」                   | 17  |
| 健康保険組合の記号・番号はどこで確認すればいい?      | 5  | ご存知ですか?花粉症の薬代を減らすワザ                    | 18  |
| 健診予約、まだ間に合います!                | 6  | 教えてドクター子どもの健康Q&A「非常時に備えておくこととは?」       | 19  |
| 特定保健指導って何?アビーム健保の特定保健指導メニュー紹介 | 7  | 健康情報ファクトチェック!「カゼをひいたときは市販のカゼ薬をのむと早く治る」 | 19  |
| ウォーキングキャンペーン実施報告              | 8  | メンタルケア「遠方に住む病気の両親のことが気がかり」             | 20  |
| 男性も知っておきたい「女性のがん」             | 9  | ヘルシー&優しいレシピ「鶏肉ときのこのチゲ風スープ」             | 21  |
| やりがちNG行動!?こうしてOK!「冬の高血圧」      | 10 | ロコモ予防に! 今からはじめる筋肉積立「バイシクルランチ」          | 22  |
|                               |    | We Love Sports「岩淵麗楽」さん                 | 23  |
|                               |    | 気の向くままに坂道さんぽ「八幡坂」                      | 裏表紙 |



アビーム健康保険組合