

EE WELL

ANA Health Insurance Association Healthy Information Magazine



2026年度から

「子ども・子育て支援金」

始まります! 3



令和8年度予算のお知らせ 2

ストレスチェックで
ココロを守ろう 4

健康問題ニュースワード
帯状疱疹・感染症対策 6

スイッチOTCで花粉症対策 8

健康情報ファクトチェック! 10

「スマホの使いすぎ」に注意しましょう! 12

健康保険証の記号・番号は
どこで確認すればいい? 13

全日空健保からのお知らせ 14

- 家族の扶養状況に変更はありますか?
- (マイナ保険証をご利用の方へ) 電子証明書の更新をお忘れなく! など

ココロが軽くなるメンタルケア 15

今からはじめる筋肉積立 16

健康クロスワードパズル 16