

はじめよう、ながら運動！

10月1日～31日は、健康強化月間です。

毎日忙しくて運動する時間を作ることが難しくても、通勤中や
仕事中などさまざまなシーンで、実践できる「ながら運動」を
紹介します。無理なくできるので、取り組んでみませんか？

健保だより

令和5年10月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1086号
(令和5年10月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

ながら運動 からはじめてみない？



 健康保険組合連合会

健保ホームページのご案内

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」や、
マイナンバーカードの健康保険証の利用等、ご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保 HP スマホ用 QR コード

