

# けんぽだより



<http://www.yokogawakenpo.or.jp>

笑顔健康ライブラリ開設 パスワード: egao



表紙写真：横河電機株式会社 川合史浩さん

新企画 No.2  
教えてください！元気のひみつ

- 新年のごあいさつ
- 職場で家庭で簡単にできるながら運動
- かしこい患者の心得

### <特集記事>

- 健康日本21シリーズ No.7  
食べ方変えてダイエット

### <料理>

- 旬のHealthy Cooking **ボルシチ**

### <投込>

鳥インフルエンザ、かぜとインフルエンザの予防法

## 健保からのお知らせ

- 個人情報保護に関する基本方針
- 新企画！！  
教えてください！元気のひみつ  
自薦他薦募集！
- けんぽだより春号

**表紙写真募集！**

