



ホームページをリニューアルしました！

健康管理の情報を盛りだくさん掲載した「笑顔健康ライブラリ」にパスワードがなくなりました。

笑顔健康ライブラリ 12月末日までパスワードなしで見られます。

からだの病気

生活習慣病

こころの病気

健康アラカルト

病院・医療

食事と栄養

運動・美容

その他

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

ここです

横河電機健康保険組合 ホームページ

HOME(こんなときの手続き)
けんぽのしくみ
よくある質問
各種届出・申請書類

健康づくり/保健事業

人間ドック 主婦健診
ウォーキングをはじめよう 歯の健康
健康・介護教室 保養所でリフレッシュ

笑顔健康ライブラリ
皮膚病の改善にはストレスのコントロールも大切です
電話健康相談
けんぽだより
健保からのお知らせ

こんなときの手続き

- ▶ 保険証について
- ▶ 被扶養者になるには
- ▶ 被扶養者からはずすとき
- ▶ 病気やけが
- ▶ 生まれたとき・亡くなったとき
- ▶ 退職するとき
- ▶ 医療費について
- ▶ 各種届出・申請書類

週刊健康ニュース

- しっかり水分補給しましょう！
- 野山での虫さされにご注意！

けんぽからのお知らせ

- 2005/06/01: 主婦健診の申込みはお済ですか？
- 2005/04/01: 平成17年度「主婦健診(被扶養者)のご案内」を掲載しました。

保健事業のページをよりいっそう充実しました

ウォーキング ウォーキングをはじめるとはどうしたらいいの？

ウォーキングは「からだ」にいい

ウォーキングは手軽な運動で、健康を維持し、生活習慣病を予防する効果があります。また、ストレスを軽減し、心身の健康を促進します。

正しいウォーキングの姿勢

頭、肩、腰、膝、足首が一直線上にあるように歩きます。歩幅は小さめに、歩速はゆっくりと歩きます。

ウォーキングアップとクールダウンの重要性

ウォーキングアップは、ウォーキングの効果を高めるために重要です。クールダウンは、ウォーキング後の筋肉をほぐし、疲労を軽減します。

こんな履物がお勧め

ウォーキングシューズは、足にフィットし、衝撃を吸収する効果があります。履き慣れたシューズを選び、履き慣らす期間があります。

歯の健康

歯の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。

歯の健康は「からだ」にいい

歯の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。

歯の健康を「からだ」にいい

歯の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。

歯の健康を「からだ」にいい

歯の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。

歯の健康を「からだ」にいい

歯の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯も歯周病も、予防の基本は正しい方法で歯を磨くことです。