

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.212 2017 冬



雪と梅とメジロ

緑色の羽と目の周りの白いアイラインが特徴のメジロ。12センチほどの小型の野鳥で日本全土に分布します。「梅に鶯」と言われますが梅に寄り集まるのはメジロ。梅と鶯は単に春の訪れを現す言葉を並べたものです。

横浜港運健康保険組合

URL <http://www.yokokou.or.jp/>

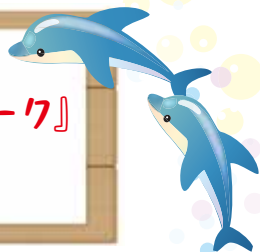
contents

新年のご挨拶	2
2017年干支の話「酉」	3
かかりつけ薬局でセルフメディケーション	4
輝く女性は白い歯から！	5
平成28年度脱メタボ教室を開催しました	6
Kenpo INFORMATION	7
春の家族連れバスハイキングのご案内 等	
新イベント『秋の健康ウォーク』開催報告	8

健康診断は必ず受けましょう

新イベント

『秋の健康ウォーク』
開催報告



新江ノ島水族館

& ウォーク を実施



開催日 平成 28 年 11 月 5 日(土)

天候 晴れ

参加者数 168 名 (36 事業所)



当健保組合の新事業・秋の健康ウォーク。第1回は湘南・江ノ島で開催しました。

当日は、海からの暖かな日差しを受け、新江ノ島水族館・お祭り広場にて10時から受付を開始。参加者のみなさんはご家族やグループごとに受付を済ませ、えのすい入場券と参加記念品を手に水族館に入場したり、先に江ノ島散策に向かったり、お好きなコースで出発されました。

水族館は、一般客の入場も多く、イルカとアシカのショーは立ち見客も出る大盛況。現地集合・現地解散では初めての開催でしたが、小さなお子さま連れでのご参加が目立ちました。次回企画もお楽しみに。



契約保養施設の紹介 シリーズ②

志賀の湯ホテル



高原が純白に輝く冬の志賀高原。ビギナーから上級者まで楽しめるサンパレススキー場は目の前。冬の運動不足解消にどうぞ。

契約保養施設の宿泊は、当健保組合の被保険者・被扶養者は補助金の対象となります。事前に利用申込書の申請が必要です。保健施設課までお問い合わせください。

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原サンパレー

TEL 0269-34-2431

補助区分 (旅館)	被保険者	被扶養者	
		(大人)	(子ども)
	2,500円	2,000円	1,500円

保健施設課 ☎ 045-201-6877