

TOPIC

骨粗鬆症を予防しよう

東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学
教授 立道昌幸先生

…P.3-6



…P.7

さば缶の
アヒージョ

カルタde健康まめちしき
テーマ「丈夫な骨づくり」

…P.8-9

『マイナ保険証』INFORMATION

利用準備は
お済みですか？



- 新たなメリット
- 切り替えのお願い
- よくある質問

…P.10-15

KENPO Information

2025年10月1日より
「被扶養者の年収要件」が変更となりました

…P.16-17



知っておきたい！

医療費に対する助成制度と
ソニー健保の付加給付

お知らせ！

「自治体医療費助成制度該当届」提出のお願い

- 子どもの医療費は“タダ”ではない？

…P.18-23

アルくんの
クラブ探訪♪



働きざかりから始める
STOP THE
LOCOMO

…P.24-26



HANDBALL TEAM
BLUE
SAKUYA

「ブルーサくヤ鹿児島」の選手が

「脚筋力チェック」にチャレンジ！

【表紙の写真】「椅子立ち上がりテスト」にチャレンジしてく
れたハンドボールチーム「ブルーサくヤ鹿児島」の選手たち
です。手にしている「優勝カップ」は、2024-25 日本女子
ハンドボール・リーグHのプレーオフで初代チャンピオン
に輝いた証です！

*撮影日：2025年8月
撮影地：SCK鹿児島
テック体育館(鹿児島県
霧島市国分)



2026年度『HAIJII』の表紙を飾ってみませんか？

『HAIJII』表紙モデル &
Healthyピープル 大募集！

…P.27

毎日+10分

胸郭ねじりエクササイズ

…P.28

保健事業のお知らせ

- お忘れではありませんか？『健康診断・がん検診』
- 退職被保険者(任継・特選)の
インフルエンザ予防接種補助申請受付中

…P.29

Healthy Challenge 2025

実施報告 4,261名の方が参加！

…P.30

たくさんのご参加、ありがとうございました

すうとく
数独

★中級者向け

【お願い】住所変更を忘れずに！
クイズ応募用紙／アンケート用紙

…P.31-32