

ビバキエ Vivace

KanKenpo

意見・感想を送って
賞品をゲット!

※抽選で
25名様



天然石のある暮らし

美しい
指先のためのケア

奥さまのための

KanKenpo ^{ビバーチェ} Vivace

被保険者であるご主人を支えてくださっている
奥さまへの感謝の気持ちを込めて、
『KanKenpo ^{ビバーチェ} Vivace』をお届けします。

^{ビバーチェ}
Vivace は、イタリア語で
「快活に、生き生きと」という意味を持ちます。
毎日を生き生きと楽しく過ごすために
女性編集委員たちが皆さまと共有したい話題を集めました。
ぜひ、家事の合間等に
お手に取って読んでいただけましたら幸いです。

編集委員一同

ツメノホシ☆

子どものころ、爪にポツンと白い点ができただことはありますか？
これは「爪甲白斑^{そうこうはくはん}」と呼ばれる爪の甲の間に入った空気で、カルシウムなどの栄養不足や衝撃をうけたことなどが主な原因となることがあります。
また一方で、この白い斑点は昔から「爪の星」と呼ばれ、これができることで運気上昇のサインともいわれています。
今回の Vivace では、美爪のケアや運気を上げてくれる天然石についてご紹介していますので、ぜひお楽しみください。

「女性の健康」の 大切さを意識してみましょう



管工業健康保険組合
健康管理センター
医師 平田 りえ

管工業健康保険組合健康管理センターの平田です。

ちょうど一年前の本誌で、当健保組合に加入されている奥さまの約半数の方が、健診を受けていらっしゃらないということをお伝えしました。

今回は女性のための健診について少しお話をさせていただきます。

女性の健康は、女性ホルモンの影響を受けやすく、とくに女性ホルモンの低下する年齢になると、婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などにもかかりやすくなります。

一年に一度の健診は、生活習慣病の予防や早期発見のためでもあり、また希望すれば、子宮頸がんや乳がんなど女性特有の病気に関する検査も受けることができます。

奥さま方の健康は、ご自身にとってのことだけでなく、家族の健康管理に影響する重要なものであり、奥さま方がご主人やお子さまの健康を支えるためには、ご自身の健康にも意識を向けていただくことが大切です。

今号でも皆さまが受けることのできる健診のご案内をしていますので、ぜひご覧になってください。

この Vivace が皆さまの日常に健やかさと癒しをお届けできますように願っております。

Contents



P 3 * 「女性の健康」の大切さを意識してみましょう

P 4 * **ホルモンー生すごろく**

P 8 * **天然石のある暮らし**

P10 * **美しい指先のためのケア**

P12 * 奥さまが受診できる健診をご案内します！

P14 * シンプルが美味しい たっぷりキャベツと塩豚煮込み

P15 * リラックス効果を高める 骨盤まわりのストレッチ

P16 * バックナンバーのご案内

ホルモン 一生すごろく

女性が内面から美しく、健康に過ごしていくためには、ホルモンの働きが欠かせません。女性ホルモンや自分のリズムと向き合いながら、上手に年齢を重ねていきたいですね。

女性ホルモンと体

女性はおもに「エストロゲン」というホルモンによって、女性らしい体つきやツヤツヤでハリのある肌を保ったり、骨粗鬆症や生活習慣病から守ったりなどの働きをしてくれます。

エストロゲンは思春期が近づくと分泌量が増加し始め、20代～30代が最もピークになります。

その後は、閉経前後のタイミングに分泌量が一気に減少することで、さまざまな不調が起こる「更年期」を迎え、体の機能に影響が出てきます。

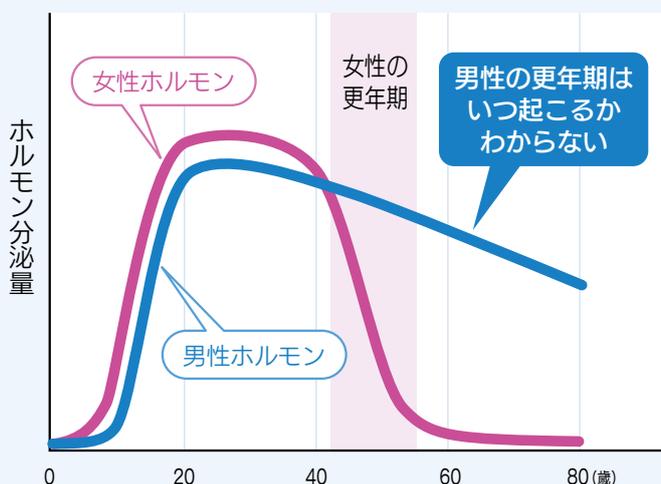
すべての年代の女性に…

20代、30代の方は、「まだまだ先だから関係ない」と思っているかもしれませんが、人生の後半戦を健やかに過ごすためには「閉経までに得てきた女性ホルモンの恩恵」がものをいいます。

40代、50代の方も自分が今どのような状態にいるのか、これからどのように体が変化していくのかがわかっていると、更年期の症状が出る前から対策ができ、この先更年期の不調を感じるようになってもしっかりと対処できます。



男性にも「更年期」がある？



「更年期」といえば女性特有のイメージがありますが、男性にも同じような症状が見られることがあります。

男性の場合、「テストステロン」という男性ホルモンの減少が原因で、女性と違い40代以降にゆるやかに減っていきます。そのため40代以降はいつ起こってもおかしくなく、更年期症状も女性以上に個人差が大きいいため、自分の不調が更年期によるものだと気づかない人も多くいると考えられています。

男性更年期も女性と同様に、食生活や運動習慣の見直し、規則正しい生活を送ることなどの日常でのセルフケアが大切です。

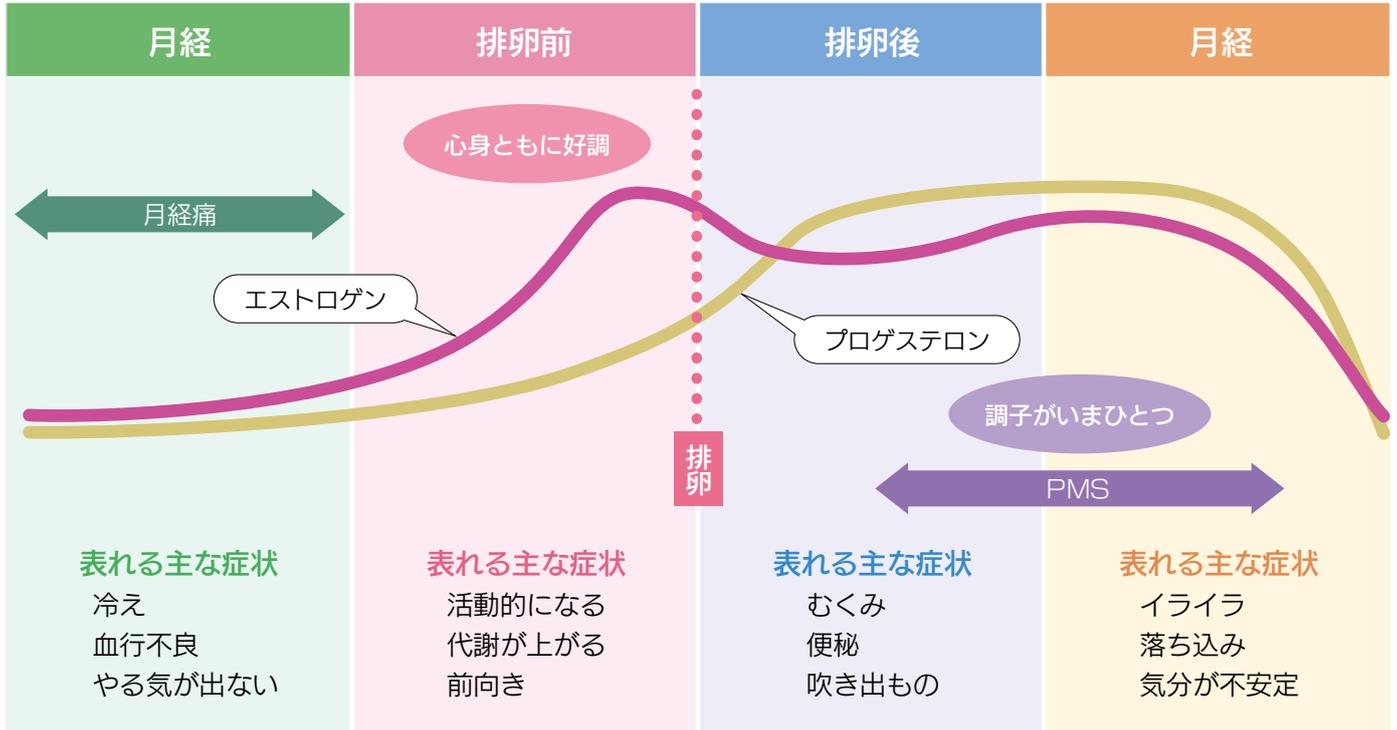


女性ホルモンが起こす“月周期の波”

月経周期の中では、エストロゲンだけでなくプロゲステロンという女性ホルモンの分泌量に変化が
おこります。

プロゲステロンの分泌が多くなると、体温が上がったり、代謝が鈍くなることで水分や脂肪をため
込みがちになり、体が重いと感じたり、むくみや便秘になりやすいといったことが生じます。

ホルモンバランスの変化による心身への影響



PMS (月経前症候群)

月経が始まる3～10日ほど前から、むくみなどの身体的症状や、イライラ、気分の落ち込みといった精神的な症状が表れ、月経が始まると症状が消えたり、軽くなったりするのが特徴。

原因は、排卵後に分泌されるプロゲステロンの変動で、女性ホルモンのゆらぎを感じやすい体質に、ストレスなどの要因が加わると症状が出やすい。

月経困難症

がまんできないほど強い月経痛が、月経が始まってから数日間続き、次の月経時には繰り返し同じような症状が見られる。むかつき、腰痛、頭痛などの症状を伴う場合も。

子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などが原因の場合もあるため、症状がひどい場合は無理せず病院を受診しましょう。

過度なダイエットは、将来の骨の健康に影響する！

エストロゲンには「骨を強くする働き」もあり、エストロゲンが増える思春期の頃は骨もどんどん作られ骨密度がピークを迎えます。しかしこの時期に過度なダイエットをして、卵巣からのエストロゲンの分泌が抑えられると、骨の健康に必要な栄養素も不足してしまい、年をとってから骨粗鬆症になるリスクを高めてしまいます。

更年期の特徴

閉経前後の各5年間を合わせた約10年間を「更年期」といいます。

ほてり、のぼせ、発汗などの身体的なものや、気分の落ち込み、イライラ、不眠などの精神的なものなど、この時期にはさまざまな症状が起こりやすく、症状は200種類ほどであるとされています。

症状の程度も個人差があり、症状があってもほとんど気にならない方、寝込んだり何もできなくなったりするほど重い方までさまざまです。



更年期こそ、生活習慣の見直しが大切！

更年期を迎えエストロゲンが減少することで、骨粗鬆症や脂質異常症、動脈硬化などのリスクが高まるため、食事や運動習慣を見直し規則正しい生活を送ることが大切です。

栄養バランスのとれた食事や適度な運動は、自律神経の乱れを整え、体や心に起こる不調を和らげる効果が期待できます。また、日中に体を動かすと、心地よい疲労感が得られ、質の良い睡眠にもつながります。

栄養バランスのとれた食事



適度な運動



質の良い睡眠



その症状、更年期障害じゃないかも!?

更年期障害の症状は多岐にわたるため、その中には実際には更年期でない病気が含まれていることもあります。その代表が甲状腺の病気で、発汗や動悸、冷えやだるさが主な症状のため、更年期障害と間違えやすくなります。

「更年期の不調かも？」と感じたら、婦人科を受診することをおすすめします。重大な病気が隠れていた場合は早期発見につながり、更年期による不調だとわかれば、生活習慣の改善や治療により症状を軽減することができます。

天然石のある暮らし

美しい色や輝きで人を魅了する「天然石」。

天然石は、同じ種類の石でも一つひとつ違った表情を見せてくれます。

また、天然石にはさまざまなパワーがあるとされ、気分を落ち着かせるものやネガティブな気を浄化してくれるもの、やる気や仕事運のアップが期待できるものなど、私たちの日常の暮らしも心も、豊かに美しく彩ってくれます。



おすすめの天然石

ローズクォーツ

Rose quartz



持つ人の魅力や女性らしさを引き出し、幸せをサポート。また、パートナーへの愛を育て、思いやりの気持ちを高めてくれる。

翡翠

Jade



努力の先にある成功を意味し、頑張っている自分へのごほうびを与えてくれる。古代から長寿、健康を願うアイテムとしても使用されている。

水晶

Crystal



透明度の高い結晶が美しく、ネガティブな気を浄化したり、開運にも効果がある万能な石。持ち主の、勇気ある行動をサポートしてくれる。

タイガーアイ

Tiger's Eye



仕事運や金運アップに効果がある。洞察力を高め、チャンスを引き寄せて大きな成果につながるとされる。

アメジスト

Amethyst



和名「紫水晶」と呼ばれ、水晶の色変種の中で、最高位と評される。不安な気持ちが強いときに、それを静めて、ゆったりした気持ちにしてくれる。不眠の解消にも効果的。

シトリン

Citrine



ネガティブな気を浄化してくれる。また、心・身体・金銭面などの過度のプレッシャーやストレスを解放し、安心感に満ちた状態にするためにサポートしてくれる。

アベンチュリン

Aventurin



心身ともにリラックスさせ、森林浴をしているかのようなヒーリング効果の高い石で、持ち主を優しく労わってくれる。不眠の解消にも効果的。

ソーダライト

Sodalite



新しいことにチャレンジしたい時や一歩進みたいときに勇気を与えてくれる。「プリンセス・ブルー」の愛称で呼ばれ、意識や感情に働きかけてくれる石。

パイライト

Pyrite



厄除けと金運アップに優れている。キラキラ輝く金塊のような石で、見ただけでご利益がありそう。

寝室

風水では「眠っている間に運気はチャージされる」とも言われます。寝室は心身を癒し、リフレッシュする空間なので、くつろぎと癒しのエネルギーを高める石をベッドの近くに置くことで、質の高い睡眠を促してくれます。

アベンチュリン
アメジスト
ローズクォーツ

リビング

家族のだんらんが弾み、心身がリラックスできる快適な空間を演出するうえで、家族の絆を深める石をテーブルやソファの近くに置いたり、リビングの雰囲気をも明るく活性化させる石を壁の近くに置くのがおすすめです。

翡翠
アベンチュリン

バスルーム

ゆっくりお風呂に入ってリラックスすれば、体内の気の循環が良くなり、美容運、健康運が高まります。洗面台の鏡は美容運に直結するため、女性らしさや美意識を高める石を飾ると相乗効果が期待できます。

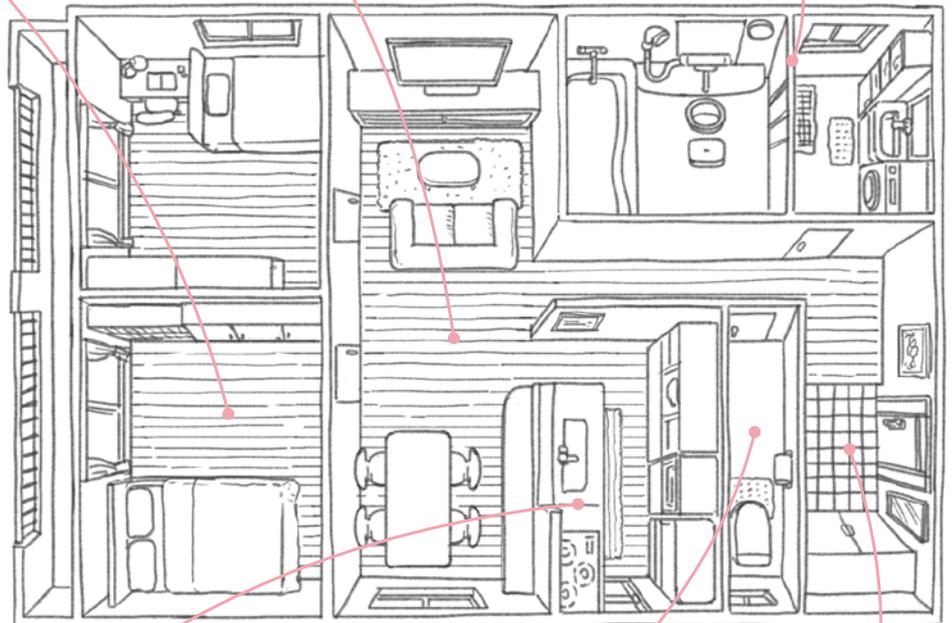
ローズクォーツ
アメジスト
水晶

天然石と風水

自宅はゆっくりと休み、英気を養う場所です。

風水の考え方を取り入れながら天然石を飾ってみるのはいかがですか。

家の中を整えることで、住まいも自分自身にも良い気を呼び込みましょう。



キッチン

風水では「食べる＝豊かさ」を表し、キッチンは金運、健康運に影響を与える場所と考えられています。金運や家族運に良い影響を与えてくれる石を調理台や窓際に置くのがおすすめです。

翡翠
パイライト
タイガーアイ

トイレ

金運と健康運が大きく関わる場所で、いつもキレイにしておくことで運気がアップすると言われています。マイナスの気が溜まりやすいので、悪い気を浄化し、良い気の流れを作り出す石や金運に効果がある石がおすすめです。

パイライト
タイガーアイ
シトリン

玄関

家に入ってくる気の流れが最も活発な場所と考えられています。流れをコントロールするために、浄化効果が高い石がおすすめ。また光を通す透明度の高い石も、明るさが増すためおすすめです。

水晶
シトリン
ソーダライト

美しい 指先のためのケア

家事や水仕事などで毎日酷使してしまう指先……気づいたら「爪が割れていた」「カサカサになっていた」ということはありませんか？

指先は生活感や美意識を感じさせるパーツなので、正しいケアを知り、日頃の習慣を見直すことで美しい指先を手に入れましょう。



指先の3大トラブル

1

爪が割れる、
欠ける



水仕事やハンドソープ、除光液の過度な使用で油分が失われ乾燥することにより、爪がもろくなって割れたり、二枚爪になる原因になります。

2

爪にツヤが
なくなる



爪の水分量が多い若いころはほとんど目立ちませんが、加齢により爪が乾燥しやすくなるとツヤがなくなり、縦線などが目立ってきます。

また、栄養バランスがとれていない食事、寝不足、ストレスなども原因となりますので、注意が必要です。

3

ささくれが
できる



爪の周りの皮膚が乾燥すると、小さな刺激でさけやすくなり、ものに触れて指先が引っかかるなどでさけ目が大きくなる場合があります。

できてしまったささくれは、無理やり指で引っ張らず、爪切りなどで根元からカットしましょう。

正しい爪の切り方

爪を短く切りすぎる「深爪」は、爪の変形の原因となるため避けましょう。二枚爪の場合は爪切りではなく、爪やすりを使って整えます。甘皮は綿棒などを用いて処理するとよいでしょう。

いずれの場合も、入浴後の爪がやわらかくなっている状態が、ケアを行いやすいタイミングです。





今すぐできるネイルケア

爪は皮膚からできているので、肌と同じように乾燥しやすく、指先を健康に美しく保つためには、肌と爪への保湿が重要です。

保湿

まずは、外側から保湿していきましょう。

● ネイルオイル、ネイル美容液

オイルは爪やその周りの肌に油分を与えることで乾燥を防ぐことができます。
美容液は、保湿だけでなく、これから生えてくる爪を丈夫にしてくれる働きもあります。
オイルと美容液は、べたつきにくい特徴と乾燥によるささくれへの効果もお勧めポイントです。



● ハンドクリーム

オイルなどより保湿感はおちるかもしれませんが、ハンドケアの定番であり、すでに持っている方も多いはず。
手だけでなく、爪まで塗ることで、手全体を保湿していきましょう。ネイルオイル・美容液と併用する場合は、ハンドクリームをあとから塗ることで保湿効果が高まります。

爪の表面だけでなく、指との間の部分にも塗るのがポイント



ハンドマッサージ

爪と指のマッサージは乾燥対策になります。
オイルやハンドクリームを塗るときにマッサージすれば、血行を良くし、爪まで栄養が行き渡りやすくなるそうです。



反対側の手の親指と人差し指で挟んで押すようにマッサージします。

内側からのケア

美しい指先のためには内側からの栄養の摂取もかせません。
食生活の乱れや栄養の偏りで、爪が弱くなることもあるため、毎日の食事で意識したい栄養素があります。とくに皮膚や爪をつくる成分であるケラチンのもととなるたんぱく質は意識して摂りましょう。

● たんぱく質…ケラチンのもと

オススメ食品 肉、魚、卵、大豆製品など

● ビタミン B 群…爪の成長を促進

オススメ食品 青魚、牛乳、ごま、玄米など

● 亜鉛…ケラチンの生成に必要

オススメ食品 牡蠣、赤身肉、ナッツ類、納豆など

● ビタミン A…爪を丈夫にして乾燥を防ぐ

オススメ食品 レバー、緑黄色野菜など

全年齢の方が利用可能

健康管理センター 診療所	東振協健診 (B1コース)	委託契約健診	健診費用助成金
東京・御茶ノ水の健保会館内 健康管理センター診療所	全国約700か所の医療機関	当健保組合が直接契約して いる医療機関(15都府県)	任意の医療機関 (自費で健診を受診)
●	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
—	●	●	●
●	●	●	●
● (40歳以上)	—	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
—	—	● (50歳以上)	● (50歳以上)
①②④は無料 ⑤～⑩はセットで3,500円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,300円自己 負担いただきます。)	2,500円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,223円、 ③視触診ありの乳房健診 は500円別途自己負担い たいただきます。)	①②④は無料(②を胃内視鏡検 査に変更した場合は有料) その他は下記金額を超えた額を 自己負担いただきます。 ③5,000円 ⑤800円 ⑥1日法700円/2日法1,400円 ⑦700円 ⑧500円 ⑨3,500円 ⑩12,000円	下記金額を上限に費用助成し ます。 ①11,700円 ②11,000円 ③5,000円 ④3,400円 ⑤800円 ⑥1,000円 ⑦700円 ⑧500円 ⑨3,500円 ⑩12,000円
随 時	随 時	随 時	随 時
随 時	随 時	随 時	随 時

パート先で健康診断を受けた方は、健診結果をご提供ください

パート先の健診を受診している40歳以上の方は、当健保組合に健診結果をご提供ください。
次の要件にいずれも該当する場合、ご提供いただいた方にはクオカード1,000円分をお贈りします。

- 当健保組合がご案内している健診を利用せず、健診を受診した40歳以上の方
(例：パート等の勤務先の健診、各自治体で実施している健診などを受診)
- 特定健診の検査項目(身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)を全て受診している

手続方法については、
ホームページをご覧ください



奥さまが
受診できる

健診をぜひ案内します！



35歳以上の方が利用可能

健診名	実施項目	受診場所	
		春季/秋季被扶養者健診 (C1コース)	東振協健診 (Bコース)
		全国約700か所の 公共施設や医療機関	全国約700か所の医療機関
① 定期基本健診	身体計測・診察・腹囲測定・ 視力検査・聴力検査・血圧 測定・尿検査・血液検査・ 胸部X線検査・心電図検査 ※年齢等により実施しない項目が ある場合があります。	●	●
② 消化器基本健診	胃バリウム検査 又は 胃内視鏡検査	● (40歳以上・胃バリウムのみ)	● (40歳以上)
③ 乳房健診	マンモグラフィ検査 又は 超音波検査	●	●
④ 子宮頸がん健診	頸部細胞診(医師採取法)	●	●
⑤ 骨密度検査	骨塩定量検査	—	—
⑥ 大腸がん健診	便潜血検査	●	● (40歳以上)
⑦ 眼底検査	眼底検査	—	—
⑧ 眼圧検査	眼圧検査	—	—
⑨ 腹部超音波検査	腹部超音波検査	—	—
⑩ 脳健診	MRI検査・MRA検査	—	—
費用		無料	原則無料 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,223円、 ③視触診ありの乳房健診 は500円自己負担いた できます。)
申込・申請期間		春季/12～1月 秋季/6～7月	随時
受診時期		春季/4～8月 秋季/10～2月	随時

※健診内容は令和6年度のもので。令和7年4月以降、一部変更となる場合があります。

問い合わせ先

詳しくは担当課へお問い合わせください

- 健康管理センター診療所について
医事課 TEL 03-3291-4539
- その他の健診について
管理課 TEL 03-3291-4535
- 健診結果の提供について
健康推進課 TEL 03-3291-4540

令和7年度の春季被扶養者健診の
申込受付中です！

令和7年4月～8月に実施する健診の申込を受付しています。
(東振協ホームページより申込/当健保組合へ申込書を郵送ま
たはFAX)

令和7年1月14日まで！



シンプルが美味しい

たつぷりキャベツと塩豚煮込み

調理時間
約20分(豚肉の塩漬け時間
60分を除く)

1人分

267kcal

糖質 8.6g

食塩相当量 1.8g

※3人分とした場合

材料 (2~3人分)

- 豚肩ロースかたまり肉 … 300g
- 塩 … 小さじ 1
- 砂糖 … 小さじ 1/2
- キャベツ … 半玉 (約 400g)
- 水 ……………… 2 カップ
- スプラウト ……………… 適量
- 黒こしょうやマスタード … お好みで

作り方

- ① 1cmの厚さに切った豚肉をビニール袋に入れ、塩と砂糖をふって全体にいきわたるように揉みこむ。なるべく空気を抜いて冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ② キャベツ半玉を6等分に半月切りにする。
- ③ やや深めの鍋にキャベツの半分を敷き詰め、その上に①の豚肉をなるべく重ねないように並べ、最後に残りのキャベツを重ねる。水を加えてふたをし中火にかける。
- ④ 煮立ったら火を弱め、くつつつと軽く煮立つ程度の火加減で15~20分煮る。途中、スープが上層のキャベツまで届かない場合は上からスープを回しかける。アクが気になる場合は取り除く。
- ⑤ 皿に盛り付け、スプラウトを飾る。お好みでこしょうやマスタードを添えても。

大橋管理栄養士
のコメント

スープに塩豚のうま味とキャベツの甘みが溶けだし、食材の美味しさが際立つ煮込み料理です。豚肉をカットして少量の調味料で塩漬けすることでうま味が凝縮され、かたまり肉よりも手軽に塩豚を作ることができます。ひと晩漬ければ、よりしっとりと柔らかく。時間のある方は少し長めに煮込むとキャベツのとろっと感が増します、白菜など好みの野菜に替えるのもおすすめです。たんぱく質や野菜が摂れる今回の料理は、爪の健康や更年期への対策にもなる一品です。



リラックス効果を高める 骨盤まわりのストレッチ

■監修
松尾 伊津香
「疲労回復専用ジムZERO GYM」
プログラムディレクター

毎日疲れがたまっていますか？ 蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因に。1日中がんばった体は、おやすみ前の呼吸法とストレッチでしっかりとほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越しにくくなります。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！

30秒かけて1日1回

1 座って両脚を前に伸ばす。両ひざを曲げて、左右の足裏を合わせる。合わせづらい場合は、お尻の下にたたんだタオルなどを敷いて腰の高さを上げると楽になる。



2 足裏を合わせた状態で、徐々に両ひざをさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握って一呼吸。



3 息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。両ひじは左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さでかがんでいくイメージ。



ストレッチ前に 腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



4 額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。ひじが床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。顎の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。

目は閉じて呼吸に意識を向ける
無理のない範囲で行う



POINT

足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。

編集委員より

保健師
伊藤 千恵



来月健診を受診します。健診の時間は長くなるけれど女性の健診も受けてきますね。お正月明けデータが悪くないか心配ですが、皆さんもぜひ健診をお受けくださいね。

管理栄養士
大橋 亮子



「ホルモン一生すごろく」の記事、改めてホルモンに左右される人生を過ごしているのだと感じます。身体の声を聞いて、上手く向き合っていきたいですね。

健康推進課
阿部 今日子



指先が綺麗だと気分が上がりますよね。特にこれからの季節は乾燥するので、保湿などできることから始めて、自分自身を大切にケアしていきたいものです。

給付課
庄田 慶子



近所の古本屋のロンモの店長がすすめてくれたアンティークの水晶を特価で買いました。みなさんもお気に入りのパワーストーンをぜひ探してみてください。

総務課
小泉 香織



誌面制作を通じ、健康のために食・運動・睡眠を整えることの大切さを再認識している今日この頃です。年末年始は家に籠っていないでウォーキングに励みます！

KanKenpo *Vivace* ビバーチェ バックナンバーのご案内



Vol.7 (令和5年12月発行)

目次

- * 髪のトラブル、セルフケアで解消!
- * アロマキャンドル
- * 3大トラブルから手指を守りましょう
- * お悩み改善エクササイズ 肩こりを改善
- * 奥様が受診できる健診をご案内します!
- * フライパンで簡単手作りピザ

KanKenpoWEB



当健保組合ホームページで
バックナンバーをご覧いただけます。

トップページ

こちらを
クリック!



\ ご覧いただきましたか? /

KanKenpo *Vivace more* ビバーチェ more



毎年冬の時期に発行している Vivace ですが、ありがたいことに皆さまからお送りいただく意見の中に「もっと読みたい」「冬以外にも発行してほしい」といったお声があったことから、昨年より6月頃にWEB限定“Vivace more”を公開しました。

冊子よりコンパクトではありますが、こちらも編集委員が気になっていたテーマを厳選して記事にしていますので、ぜひご覧ください。

ご意見・ご感想をお寄せください

本誌のご意見・ご感想をお送りいただいた方の中から、抽選で25名様に「生活の木 pucarito クリスタルディフューザー」をお送りします。当健保組合ホームページの応募フォームよりご応募ください。ハガキで応募する場合は、(1) 被保険者の記号・番号 (2) 氏名 (3) 郵便番号・住所 (4) ご意見・ご感想をご記入の上、ご応募ください。



※送付状に必要事項を記入できる用紙を印刷していますので切り取ってご使用いただいてもかまいません。

応募先

〒101-8325
東京都千代田区神田駿河台 2-1
管工業健康保険組合 総務課

応募締切は 1月31日(金)と
させていただきます(郵便は当日消印有効)。

当選
賞品

生活の木 pucarito
クリスタル
ディフューザー

※当選者の発表は、賞品の発送を
もって代えさせていただきます。

