



With コロナ期をのりこえよう

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

外出を控えたり日ごろから手洗い、マスクの着用をするなど、感染対策をして気をつけていても、やはり心配ですよね。そこでもう一つ、今回は「免疫力」に注目して、このWithコロナ期をのりきってみましょう。難しく考えず、できることから大丈夫です。さっそく生活に取り入れてみませんか？



特集

免疫力を高めよう

健康づくり
今こそ家族みんなで

INDEX

- P1 … 特集:免疫力を高めよう
- P2 … 免疫力を低下させる要因は?
- P3 … 免疫機能を高める5つのコツ
- P5 … 2019年度 決算報告
- P7 … 小児科オンラインサービス
ヘルスリテラシーを高めよう(連載第2回)

- P8 … ムラタ健保の家族健診を受けましょう
- P9 … インフルエンザ予防接種補助申請の受付を開始しています
- P10 … 2020年度 ご家族の扶養実態調査について
マイナンバーカードが
健康保険証として利用できるようになります
- 裏表紙 … ここがオススメ!ウォーキングコースMAP
第11回 「野島公園 野島山」(神奈川県)