

“

社員とご家族の皆さんの健康づくり、  
すこやかな毎日をサポート、  
それが『MyHealth』です！

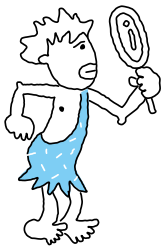
”

## 2024年5月のMyHealth120号より

# e-bookを導入します。

健保ホームページからe-bookでもご覧いただけます

URL <https://www.ibmjapankenpo.jp/>



社員・ご家族と健保組合をつないでいます



健康保険制度のことがわかります



健保の疾病予防プログラム・健康づくりプログラムを活用する  
一助となります



あなたのココロとカラダの元気を応援します

# 『My Health』(年4回発行)

2024年度の発行時期は

春号5月

夏号8月

秋号11月

冬号2月

おたのしみに!

### IBMパレット

健診プログラム、健康づくりプログラムを利用するに役立つ情報です。

### メンタルヘルス

疲れたとき、ストレスがたまったときに。精神科医がアドバイスします。

### IBM健保レポート

健保の財政状況、展開する事業の概要などをお伝えします。

### 運動

とりくみやすい運動をご紹介します。

### クローズアップ健保のしくみ

みなさんに役立つ健保組合のしくみや手続きを解説します。

### クイズ

こころとからだの健康にまつわるクイズです。

## 主な内容

### 健康づくり

いつまでもすこやかに過ごせるよう、健康づくりのヒントをお届けします。

### 健保掲示板

健保組合の旬な情報をお届けします。