

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

# へるすあっぷ21

2 2025  
FEBRUARY  
No.484

## 血糖コントロールに 役立つ食事

ヘルシーな食生活の  
紐解き



わかる！身につく！健康力 咳の原因と対策

けんぽREPORT 日本健康会議2024

最前線レポート 社員と家族、地域とともに健康で豊かな未来を育む  
<KOA(株)・KOA健康保険組合>