

# きらり

116  
2015.10 Autumn  
秋号

ご家族皆様で  
お読みください

ストレスに負けない  
心強い味方!

脳内戦士



# セロトニン



いつもあなたの  
そばにいる!



ストレスから  
あなたを守る!



みんなの笑顔が  
見たいから!

## CONTENTS

P.02 平成26年度決算

P.03 心の健康を守る  
「セロトニン」

P.08 どれだけ利用したことがありますか?  
あなたとご家族のための  
健康づくりサポート

P.10 ウォーキングやマラソンに参加しよう!  
秋のチャレンジ!ヘルスアップウォーキング  
歩いて走って健康GET!  
みんなでつくる日本全国ウォーキングMAP

P.12 けんぽ●info  
特定健診受診のお願い 他