

組合員の皆様へ

生き生きだより

10月号

毎日暑かった夏も終わり、だんだんと過ごしやすい季節となりました！！朝晩も日ごとに冷え込んで来ましたので、皆さま体調を崩さないように、体調管理に気をつけましょう。今月は、いつでも健康であるために生活習慣病について、お話ししたいと思います。

※「生活習慣病」は、糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症などで、[食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒]の生活習慣が、発症原因に深く、関与していると考えられている疾患の総称です！！

生活習慣病の進行

レベル 1

(不健康な生活習慣)

- 不適切な生活習慣(食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動、運動不足、睡眠不足
- 喫煙 ◦ 過度の飲酒 ◦ 過度のストレス

レベル 2

(病気になる手前)

- 肥満 ◦ 高血糖
- 高血圧 ◦ 高脂血(脂質異常)

レベル 3

(生活習慣病)

- 肥満症(特に内臓型肥満症)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症(脂質異常症)

レベル 4

(重症化・合併症)

- 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル 5

(生活機能の低下・要介護状態)

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

病気になる前段階の日常生活を改善する、「病気の発症自体を予防」こそが重要です。毎年必ず健康診断を受け、自分の健康状態を、つねに把握しておきましょう！！



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。



長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>