

組合員の皆様へ

生き生きだより

1月号



組合員の皆様におかれましては、益々ご清祥のことと存じます。
長崎医療共済生活協同組合も、新年を迎えることができました！
一重に組合員の皆様のお陰と感謝しております。
誠にありがとうございました。
今後とも、長崎医療共済をよろしくお願い申し上げます。



年末年始は、クリスマスに忘年会・新年会と、家族や友人と
おいしいものを食べたり、お酒を飲んだり、
体も少し、お疲れ気味ではないですか？！



暴飲・暴食は、胃に負担をかけるだけでなく、
様々な病気や健康障害の原因となってしまいます。
朝起きたら、なんだか体がだるかったり、風邪をひき
やすくなったり・・・体調管理に十分気をつけましょう！



暴飲・暴食の身体への影響

胃もたれ
胃痛

内臓にも負担を与えてしまい、限界以上の量を食べすぎること
で内臓の機能が弱まってしまいます。胃が重く感じたり、ムカムカして
気持ち悪くなったりしてしまいます！

胸やけ

食べ過ぎによって、食道もダメージを受けます！
悪化すると、慢性的な逆流性食道炎となってしまう、
内臓を痛めつけてしまうものとなってしまいます！



- ※ 食欲がない時は、無理に食べる必要はありませんが、水分補給をしっかりとっておきましょう！
- ※ 胃に負担をかけないように、茹でたり・煮だり・蒸したりして食べましょう！
- ※ 食後はなるべく休むようにして、ウォーキングなどの運動をする時は、30分くらい休んでから、始めるようにしましょう！



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>