



組合員の皆様へ

生き生きだより



いよいよ令和4年も最終月となりました。皆様にとってこの1年はどんな1年でしたか？新たな年も、もしくは、新たな年こそ、良い年になると良いですね。ぜひ「健康」の面でも良い年に！という事で、今号は健康づくりの為の「ひと工夫」を紹介します。

○日常生活の中でもっと体を動かそう！

消費エネルギーを増やすには、今の生活よりも多く体を動かすことが必要です。例えば体重70kgの人が1日10分の早歩きを1年間行くと、1年で1.9kg体重は減るのだそうです。継続することが大切なので、毎日の生活の中で無理なくできる運動を見つけて、令和5年、令和4年よりも健康な体になりましょう！

「ひと工夫」例①

目的の一つ前のバス停、
駅で降りて歩く。

～20分で100kcal～



「ひと工夫」例②

子どもと活発に遊ぶ

～14分で100kcal～



「ひと工夫」例③

3フロア内は階段を利用

～23分で100kcal～



「ひと工夫」例④

床掃除の回数を増やす

～23分で100kcal～



日常生活の中でもちょっとした運動はたくさんありそうですね！「健康づくり」意識してみましよう。



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**

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>