



組合員の皆様へ

生き生きだより



新年あけましておめでとうございます。
年明けに健康祈願をした方も多いと思いますが、
ぜひ、日常生活の中で生活習慣の見直し、
改善を図って、より健康な令和6年を過ごしましょう。
今年もよろしくお願いたします。



◇ 昨年よりも健康へ！『誰でも出来る、生活習慣の改善（例）』

①、消費エネルギーを増やす！

急ぎ足で歩く、歩く距離を延ばす、階段を使う等、出来る事から始めよう！

②、バランスの良い食事に！

脂肪や糖分の取りすぎには注意！朝食もかかさずに食べましょう。

③、快眠生活！

光・音・温度、を意識して質の向上を。6～9時間の睡眠をとって量の向上を。



○ 最悪の場合は…『良くない生活習慣がもたらす、負の健康連鎖』



偏った食事
運動不足
不規則な生活
飲酒、喫煙
ストレス



肥満
高血糖
高血圧
高コレステ
ロール



肥満症
糖尿病
高血圧症
脂質異常症



心疾患
脳血管疾患
腎不全

※『健康』は、失って初めてその大切さに気付かされると言われます。

自分自身の身体に、日頃からちょっとした気遣いを払って、健康維持、改善に努めましょう！



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

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>