



組合員の皆様へ

生き生きだより



毎年9月は「健康増進普及月間」です！
 この機会に健康増進のために何か取り組んでみませんか？
 スローガンは「#みんなで健康寿命をのぼそう！」
 本年度の重点テーマは **休養・睡眠** です。

健康寿命とは？

人の寿命における『健康上の問題で日常生活が制御されることなく生活できる期間』とされています。令和元年の調査では、「平均寿命」は男性で81.4歳、女性は87.4歳となっていますが、「健康寿命」は男性で72.6歳、女性は75.3歳となっています。



令和6年度 健康増進普及月間テーマ

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
 ～ 健康寿命の延伸 ～

運動、食事、禁煙はこれまでも取り上げてきましたので、参照してみてください。今回は『睡眠』について



- ☆ 睡眠は最も重要な休養活動で、**量と質** がカギとなります。
 - 睡眠時間は長すぎても短すぎてもダメ
 - ◇ 小学生は9～12時間、中・高生は8～10時間が目安
 - 成人は6時間以上を目安
 - 日中は活動的に過ごし、夜は暗く静かな環境で休むことで「睡眠休養感」が高まります



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>