



組合員の皆様へ

生き生きだより

先日定期健診の案内をいただきました。毎年検診までの期間限定でダイエットを意識するのですが、今年は流行に乗って、在宅勤務でもないのに「コロナ太り！」とぽっちゃりお腹をコロナのせいにしております・・・(ToT)

「コロナ太り」でも、単にぽっちゃりしてきただけでも、過度な肥満になると健康の天敵となってしまいます。

そこで今回は肥満予防についてです。

肥満には2種類！

～内臓脂肪型肥満～

男性によく見られるぽっこいお腹
内臓(腹部)に脂肪がたまる

脂質異常症・動脈硬化の危険性

～皮下脂肪型肥満～

女性によく見られる洋梨型肥満
腕、脚、お尻に脂肪がたまる

不妊症の危険性

対策・解消法！

○食事に関して

- ・炭水化物だけを食えない！炭水化物の重複(例：ラーメン&チャーハン)を避ける！
- ・肉などの動物性脂肪よりも、魚や植物に含まれる不飽和脂肪酸を多く摂ろう！

○運動に関して

- ・有酸素運動(例：ウォーキングやジョギング、サイクリング等)を20分以上行う！
- ・生活習慣予防のためにも、食後の15分間の運動が効果的！

○睡眠に関して

- ・ホルモンバランスを保つ為にも、7時間前後の睡眠時間を確保しよう！



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://www.nagasaki-iryokyosai.jp>