



見なきゃ損

ようやくこの季節らしい寒さが感じられるようになりましたね。
先日恥ずかしながら健康診断の結果から、保健指導を受ける事となりました。
そこで今回は私が注意喚起を受けた『メタボリックシンドローム』について
お知らせします。



～「メタボリックシンドローム」とは？～

健康診断等で腹囲(おへその上)を図り、男性で85センチ以上、
女性で90センチ以上の場合、内臓脂肪型肥満と診断されます。
これに加えて、高血圧や高血糖、脂質異常を合わせ持つと、
メタボリックシンドロームといい、動脈硬化を急激に進行させるため、
対策が必要となります！

すぐできる 対策！

- ① 体を動かして消費エネルギーをふやそう！
急ぎ足で歩く、歩く距離を延ばす、階段を使う、掃除の回数を増やす等
- ② 栄養バランスがよい食事をとろう！
「主食」＋「主菜」＋「副菜」のそろった食事を。但し主食と主菜は1品ずつ
- ③ 快眠を心がけよう！
睡眠不足や不眠の解消を。健康の維持には実は欠かせない重要なポイント

【からだにやさしい食習慣(例)】

※私が取り組めるかも！と思えた改善例

1. 朝食代わりの朝のコーヒーを牛乳や野菜ジュースに変える
2. 食べるのが早いため、ゆっくりよく噛んで食べる
3. お昼の外食やお弁当での揚げ物・炒め物を控える
4. 食物繊維が豊富な野菜のおかずから食べる



○病症を持つと医療保障の商品には加入しにくくなります。健康なうちにご検討ください。

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



こども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々1,000円の掛金で **保障**

ケガ・病気 問わず 1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 **日額 2,000円保障他**

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々2,000円の掛金で **保障**

三大疾病 入院の場合 最大 **日額 10,000円**

病気による入院 **日額 8,000円保障他**

郵送で「専用加入申込書」に記入して投函してください。



長崎医療共済生活協同組合

0120-927-966

ホームページ

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>

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)