



組合員の皆様へ

生き生きだより



猛暑日により、携帯にはほぼ毎日「**熱中症警戒アラート**」が届き、
「**新型コロナウイルス感染症**」についても県内感染者数の
記録更新と心配なニュースが続いています。
健康の大切さを再認識させられますね。
今回は長崎県が始めた「**健康キャンペーン**」についてです。

〇はじめる！長崎健康革命

医師でもある大石県知事、県民の健康課題として「血圧の高さ」と「喫煙率の高さ」を
挙げ、健康キャンペーンを始めています。

- ◇高血圧の人の割合・・・長崎県は男女ともに**全国ワースト5位！**
- ◇男性の喫煙率・・・長崎県は**全国ワースト4位！**

取り組むのは「運動」・「食事」・「禁煙」・「健診」！

運動

長崎県民の1日の歩数は男性**7,061**歩、女性が**6,929**歩となっています。
目標は**1日9,000**歩！歩く事が生活習慣病や認知症の発症低下につながります。

食事

長崎県民の1日の野菜摂取量は**256.3**グラム。
目標は**1日350**グラム！食物繊維やビタミンは血糖値の上昇を防ぎます。

禁煙

長崎県の男性喫煙率はなんと**35.3**％！タバコに含まれる有害物質は、がんや心筋梗塞、
慢性閉塞性肺疾患の原因となります。

健診

長崎県民の特定健診受診率は**48.7**％！この受診率は**全国ワースト3位**！となっています。
毎年**1**回の健康診断が、早期のリスク発見につながります。

健康の大切さを感じている今、取り組みをはじめてみませんか。



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>