



# 見なきや「損」



ご存知ですか？今年も9月は『健康増進普及月間』！  
病気の早期発見や治療だけでなく、発病を予防する目的も含まれています。  
統一標語は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」  
～健康寿命の延伸～  
9月をきっかけに、健康のための取組みを始めてみましょう！

## ～ 健康診断を受けましょう～

初期の自覚症状が無い疾病も、健康診断を受けることで早期発見につながったり、今後の発病リスクを回避するための、生活習慣に対するアドバイスが受けられます。

※特定検診（40歳～74歳）の受診率は、長崎県は全国ワースト3位！となっています。

特定検診…別称メタボ検診、生活習慣病予防が必要とされる人を抽出しています。

### 運動

15分を超える、ウォーキングも立派な有酸素運動

長崎県民の目標1日プラス2,000歩なら距離約1.4Kmで20分程度

歩幅を広めたり、腕振りすると更に効果大！



### 食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう

主食：エネルギーの基となる炭水化物

主菜：タンパク質や脂質など大切な栄養素

副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維



### 禁煙

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患、呼吸器疾患、

2型糖尿病や歯周病など多くの病気と関連があり、

予防できる「最大の死亡原因」と言われています。



～ 無くして気付く、『健康』のありがたみ。無くさないためにも、今すぐ出来る事から ～

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!!



長崎医療共済生活協同組合

フリーダイヤル **0120-927-966**  
<https://nagasaki-iryokyosai.jp>