



組合員の皆様へ

# 生、生き、だより



新年あけましておめでとうございます。  
年明けに健康祈願をした方も多いと思いますが、  
ぜひ、日常生活の中で生活習慣の見直し、  
改善を図って、より健康な令和6年を過ごしましょう。  
今年もよろしくお願ひいたします。



## ◇ 昨年よりも健康へ！『誰でも出来る、生活習慣の改善（例）』

### ①. 消費エネルギーを増やす！

急ぎ足で歩く、歩く距離を延ばす、階段を使う等、出来る事から始めよう！

### ②. バランスの良い食事に！

脂肪や糖分の取りすぎには注意！朝食もかかさずに食べましょう。

### ③. 快眠生活！

光・音・温度、を意識して質の向上を。6～9時間の睡眠をとって量の向上を。



## ○ 最悪の場合は…『良くない生活習慣がもたらす、負の健康連鎖』



偏った食事  
運動不足  
不規則な生活  
飲酒、喫煙  
ストレス



肥満  
高血糖  
高血圧  
高コレステロール



肥満症  
糖尿病  
高血圧症  
脂質異常症



心疾患  
脳血管疾患  
腎不全

※『健康』は、失って初めてその大切さに気付かれると言われます。  
自分自身の身体に、日頃からちょっとした気遣いを払って、健康維持、改善に努めましょう！



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://nagasaki-iryokyosai.jp>