



組合員の皆様へ

生き生きだより



毎年9月は「健康増進普及月間」です！
この機会に健康増進のために何か取り組んでみませんか？
スローガンは「#みんなで健康寿命をのばそう！」
本年度の重点テーマは **休養・睡眠** です。

健康寿命とは？

人の寿命における『健康上の問題で日常生活が制御されることなく生活できる期間』とされています。令和元年の調査では、「平均寿命」は男性で81.4歳、女性は87.4歳となっていますが、「健康寿命」は男性で72.6歳、女性は75.3歳となっています。



令和6年度 健康増進普及月間テーマ

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～



運動、食事、禁煙はこれまでにも取り上げてきましたので、
参照してみてください。今回は『睡眠』について

- ☆ 睡眠は最も重要な休養活動で、**量と質** がカギとなります。
- 睡眠時間は長すぎても短すぎてもダメ
 - ◇ 小学生は9~12時間、中・高生は8~10時間が目安
 - 成人は6時間以上を目安
- 日中は活動的に過ごし、夜は暗く静かな環境で休むことで「睡眠休養感」が高まります



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>