



愛鉄連健康保険組合から「『健康寿命』をのばしましょう！」と

「チャレンジ！禁煙」のご案内です。

◆ 「健康寿命」をのばしましょう！

日本人の2010年平均寿命は、男性が79.64歳（5年連続で過去最高を更新、世界4位）、女性は86.39歳（26年連続で長寿世界一）と、世界でも高水準で、人口の高齢化などに伴い、がんや脳卒中などに代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。そこで、生活習慣を整え、痴呆または寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」を延ばすことがとても大切です。国としても、9月を「健康増進普及月間」とし、統一標語の「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばしましょう～」を掲げ、厚生労働省や健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、市町村等を実施機関として、生活習慣病予防の行事等を全国的に実施します。私たち一人一人も、自分や周りの方の幸せな未来のために、健康寿命を延ばす工夫をしてみませんか？

例えば・・・

「1に運動」

- ・毎日なら、10分間のはや歩き
- ・週末なら、合計40分のウォーキング

「2に食事」

- ・毎食、野菜を多めに食べましょう
- ・家で朝食を摂れなかったら、モーニングでもOKです

- ・冷蔵庫に入れると固まるアブラ、固形の脂は減らしましょう
- ・アルコールの一日量は、日本酒 1 合程度、週 2 日は続けて休肝日を作りましょう

「しっかり禁煙」

- ・この機会に有言実行で禁煙！上手に禁煙補助薬を使いましょう

「最後にクスリ」

・健診結果で、要精密検査や要医療の判定があった方は、必ず速やかに医療機関へ受診しましょう(生活習慣病の初期は、まったく症状がありません)

◆ 「チャレンジ！禁煙」を再び実施します！

今年5月～6月に好評だった禁煙キャンペーン「チャレンジ！禁煙」を11月～1月の3か月間に500名限定で実施します。

食べ物がおいしくなる秋、また、心機一転して新年から禁煙にチャレンジしてみませんか？

詳細は、10月上旬に「愛・けんぽ インフルエンザ特集号」にてお知らせします。