宮崎医療生活協同組合
このはな支部だより
第３５０号
２０２６年１１月１日
連絡先　５８－１２２２
このはな支部・運営委員会・発行



医療生協がすすめる 8つの生活習慣 と 2つの健康指標 を紹介します

地球温暖化の悪影響を日常生活で実感した半年でした。１１月は気温が急に下がり体が戸惑いそうです。
クリニックでは、連日インフルエンザ予防接種の方が多く長い待ち時間でした。また秋の強化月間の中、多くの方に出資金増資など応援していただきありがとうございました。

忙しくなるこれからに備えて 見直してみませんか



① １日６～８時間の快適な睡眠　昼夜のメリハリと日中の活動量確保

② 心身の過労を避け、週に１回は休養をとる　余暇を楽しみ、ストレスをためない

③ 禁煙にとりくむ　喫煙の害を学ぶ



④ 健康に配慮し、自分に合った飲酒量を決める

⑤ 適度な運動を定期的に続ける　座りすぎを避ける　日常の家事・通勤通学も身体活動

⑥ １日３食、多様な食品を　塩分や脂質は控えめに　自分のライフスタイルに合わせて

⑦ １日１回以上、汚れを落としきる歯磨きをする　よく噛んで唾液の分泌を
定期的に歯の検診、歯磨きチェックを受ける





⑧ 出かける機会をつくる　まずあいさつからはじめて

健康指標は..

① 適正体重、適正腹囲を維持する　ＢＭＩ　１８．５～２５
腹囲　男性８５センチ未満　女性９０センチ未満

② 適正な血圧を目指す　家庭血圧：１２５／７５ mmHg 未満をめざす
年１回検診を受け、全身チェックをおこなう

健康チェック　11/25 (水曜) 15:30~16:30　コープ本郷店にて

手で計る骨密度・血管年齢測定・体組成（はだしで）・その他..
どなたでも参加できます



班会案内
カリングランドゴルフ　毎木曜午前　学園木花台北２丁目公園
ひまわり体操　１１／５，１１／１９　１０：００～１１：３０　学園木花台県住集会所
早起きラジオ体操　毎朝６：３０～　学園木花台北１丁目公園