

健康寿命をのばすカギ

日本人の寿命は年々のびています。健康寿命をできるだけのばして、元気に動ける時間を増やしたいものですね。「食事」・「運動」・「睡眠・休養」「社会参加」の4つのカギは、お互いに影響し合っています。どれか1つだけではなく、うまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

平均寿命と健康寿命



【女性】

平均寿命87.74歳
健康寿命75.38歳
健康でない期間12.36年



【男性】

平均寿命81.64歳
健康寿命72.68歳
健康でない期間8.96年

出典：『令和2年簡易生命表』（厚生労働省）、『健康寿命の令和元年値について』（厚生労働省）より

食事

食えること、口腔機能を維持する

運動

身体活動・運動など

睡眠・休養

睡眠と休養をしっかりとる

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

4つのカギ

最近、夜中によく目がさめるんだ...

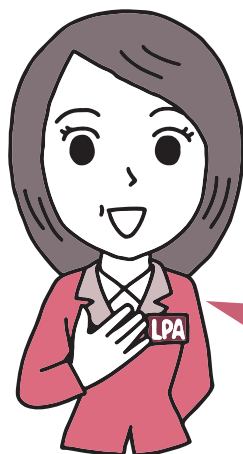


ウォーキング、始めてみようか?

人と関わりを持つことは大事!



ボランティア?



【CO-OP共済ニュース】

未来の自分に対して、
今あなたができることは?
一緒に考えてみましょう!

※LPAとは、ライフプラン・アドバイザーの略で、お金やライフプランの専門知識を身につけた生協の組合員です。生活者の目線で、お金やライフプランのアドバイス等を行っています。



ヘルスリテラシーって知っていますか?

「ヘルスリテラシー」とは、健康に関する情報を「入手」「理解」「評価」「活用」する能力のことです。この「ヘルスリテラシー」を高めることで、日常生活における健康管理、病気予防、生活の質を維持・向上させることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

もともと「リテラシー」とは「読み書き能力。また、与えられた材料から必要な情報を引き出し、活用する能力のこと」を意味します。健康で暮らすためには、沢山の情報の中から適切な情報を選び、使いこなしていくことが大切です。

4のカギチャレンジ!

チャレンジ

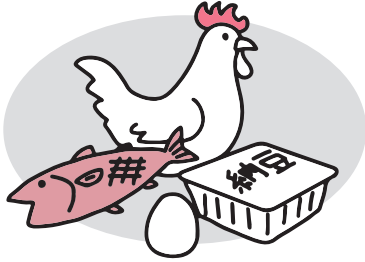
1 食生活編

毎日の食事は健康の基本。栄養バランスのとれた適切な食事を1日3食摂りましょう。

● バランスを考えよう! ●

栄養不足に注意! 野菜や海藻・キノコ類をバランス良くとることも大切ですが、筋肉のもととなるタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)を積極的にとりましょう。

* 医師から食事制限を受けている方は、その指導に従ってください。



チャレンジ

2 運動編

少しの運動でも継続して行うことが大切です。

● 1日10分、体を動かそう! ●

まずは1日10分間、今より多く体を動かしてみましょう。できる人は歩幅を大きくしていつもより早足にすればさらに効果がアップします。



チャレンジ

3 睡眠・休養編

睡眠時間が不足したり、眠りの質が悪いと、肥満・糖尿病・心筋梗塞などの病気にかかりやすくなるといわれています。

● 寝る前の緩やかなストレッチ ●

寝る前に、緩やかなストレッチをしてみましょう。体をほぐすと血流やリンパの流れが良くなり、疲労が回復しやすくなります。



チャレンジ

4 社会参加編

趣味やおけいこ事、仕事だけでなく、ボランティアや町内会などの地域社会活動に参加してみましょう。

● 月1回参加してみよう ●

ボランティアや地域社会活動に月1回参加してみましょう。お友達とおしゃべりや食事をして、いつも前向きな気持ちでいることも大切です。



16年間一緒に暮らした小型犬が亡くなり、家事も仕事も何一つする気になれませんでした。ペットとはいえ、かけがえのない家族です。身も心も弱り、仕事を辞めようと考えました。

その後新たなペットを迎えて2年が経過し、今では新しいことに挑戦する元気が出ました。仕事も辞めなくてよかったと思います。犬との散歩で近所の方と言葉を交わす機会が増え、心身ともに明るくなりました。



ペトロスを救ったのは

(コちゃん・60代)

ところが、1年ほど前から再び、毎日少しずつ弾くようになり、たとうまく弾けなくても、ギターと対話していると、嫌なことを忘れて無心になります。

4歳の孫娘にも、娘の希望で子ども用のエレキギターを贈りました。また弾くことはできませんが、少しでも音楽に興味を持ってくれたらうれしいですね。



昔のギターをもう一度

(OTA・59歳)

自分の楽しみや生きがいを見つけて、いきいきと暮らしている方のお話を紹介します。

映画やテレビを主に俳優として活動してきました。

台詞を覚えたり、考えて演技したり、多様な年代の人たちとコンタクトしたり...すべてが生きていく力になります。収入的には恵まれません、死ぬ時にああ、幸せな人生だったなと思えたら最高じゃないですか。

(広瀬慎一・68歳)



57歳の俳優デビュー

でも、元氣なら何らかの職には就けるだろう、自分一人が食べていければよいのだから、と考えました。

税申告や社会保険料では会社を守られてきました、それらを引き換えに、自由な時間の使い方や気楽さを手に入れたと思います。

(さつき・58歳)

子どもたちが家を出て独立し、一度きりの人生だからやりたいことをやろうと、55歳で演劇研究所へ。2年後に卒業してから10年あまり、

シングルマザーのイラストレーターです。会社には不満はなく、人間関係も良好でしたが、53歳で会社を辞めてフリーに。きっかけは末娘の就職です。もしイラストの注文がこなく



会社を辞めてフリーに

「人生100年時代」長い老後を生きていくためのキーワードは「働き方」と「健康」です。健康で長く働くことも大切ですが、自分の好きな趣味を生かしたり、ボランティアに参加するなど、長い人生を幸せに生きていくために、自分に合った新しいライフスタイルを考えてみましょう。



《たすけあい》リニューアル

*既に《たすけあい》にご加入の方も、9月1日より同じ掛金のコースに移行します。(一部コースを除く)

女性入院時
諸費用サポート
助かるわ～

ポイント1

女性は
病気・ケガを問わず

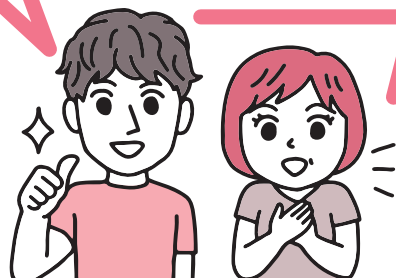
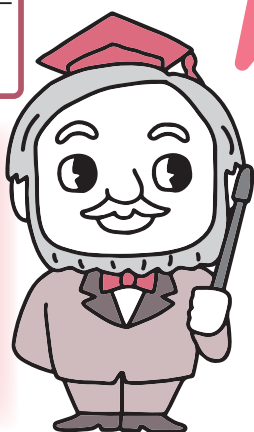
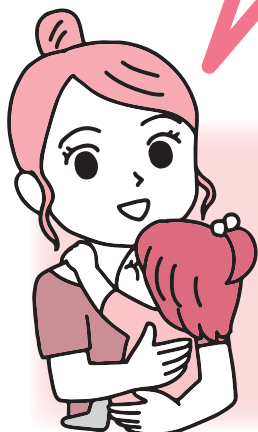
入院日額に

日額2,000～3,000円
プラス!大人向け2000円コース(女性)の場合、入院日額
6,000円に女性入院時諸費用サポート2,000円
がプラスされ、合計で日額は8,000円となります。

ポイント3

通院中・薬を服用中の方も
ご加入いただける
告知緩やかコース
もあります。僕は大人向けコース(男性)
で備えられるね!

ポイント2

男性は
医療保障と
生命保障を
バランス良く
備えられます!薬を飲んでる私も
保障が備えられるのね!

コース(月掛金) 加入できる年齢 (発効日時点)	大人向けコース						告知緩やか コース ポイント3
	2000円 コース(女性)	3000円 コース(女性)	4000円 コース(女性)	2000円 コース(男性)	3000円 コース(男性)	4000円 コース(男性)	
お支払い内容	2000円 コース(女性)	3000円 コース(女性)	4000円 コース(女性)	2000円 コース(男性)	3000円 コース(男性)	4000円 コース(男性)	1000円 コース
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額 6,000円 1日目から184日分	日額 8,000円 1日目から184日分	日額 10,000円 1日目から184日分	日額 6,000円 1日目から184日分	日額 8,000円 1日目から184日分	日額 10,000円 1日目から184日分	日額 2,000円 19歳まで: 1日目から360日分 20歳から: 1日目から184日分 *3
ポイント1 女性入院時 諸費用サポート	上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	上記の日額にプラス 日額 2,500円 1日目から184日分	上記の日額にプラス 日額 3,000円 1日目から184日分	—	—	—	—
*1 事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) 1日目から90日分	日額 1,500円	日額 1,750円	日額 2,000円	日額 1,500円	日額 1,750円	日額 2,000円	日額 1,000円
手術 (共済事業規約に定める支 払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	1・2・4・8 万円	1.5・3・6・12 万円	3・6・12・24 万円	1・2・4・8 万円	1.5・3・6・12 万円	3・6・12・24 万円	0.5・1・2・4 万円
病気死亡・*2 重度障害	100万円	300万円	400万円	100万円	300万円	400万円	10万円
事故死亡・*2 事故重度障害 (事故日から2年以内)	上記にプラス 100万円	上記にプラス 200万円	上記にプラス 300万円	上記にプラス 100万円	上記にプラス 200万円	上記にプラス 300万円	上記にプラス 50万円

*1) 医師の指示により固定具を装着した場合、ケガ通院共済金10日分が通院日数に加算される場合があります。 *2) 労働者災害補償保険法施行規則の障害等級表の1級、2級、3級の②③④の状態。
 *3) 発効日における年齢が0歳～満19歳の場合、満20歳の満期までは1入院について360日分で保障し、それ以降は184日分の保障となります。 ※この他にも保障がついています。詳しくは加入申込書付
 宣伝物をご覧ください。※この宣伝物の内容は2022年9月2日以降適用されます。

契約引受団体/ 日本コープ共済生活協同組合連合会

【CO・OP共済に加入するには】出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。CO・OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

こんな時の問合せ先!

コープ共済センター 共済金のご請求に関する窓口

フリーダイヤル



0120-80-9431

コープ共済センター ご加入やご契約に関する窓口

フリーダイヤル



0120-50-9431