

# 健康寿命をのばすカギ

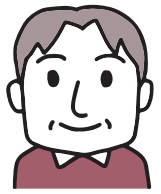
日本人の寿命は年々のびています。健康寿命をできるだけのばして、元気に動ける時間を増やしたいものですね。「食事」・「運動」・「睡眠・休養」「社会参加」の4つのカギは、お互いに影響し合っています。どれか1つだけではなく、うまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

### 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

食べること、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

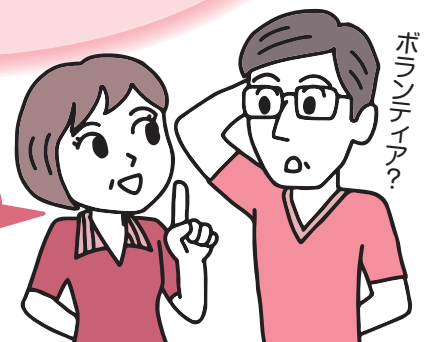
# 4つのカギ

最近、夜中によく目がさめるんだ...

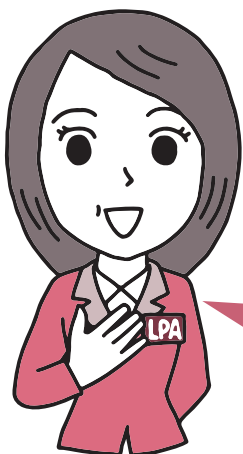


ウォーキング、始めてみようか?

人と関わりを持つことは大事!



ボランティア?



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つのカギへチャレンジ!


**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、筋内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。




**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。




**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。




**4 社会参加編**

趣味やおけいご事、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。



**ペットロスを救ったのは**

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、仕事を辞めようと思え思いました。

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くなったと思います。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。

(コトちゃん、60代)

**昔のギターをもう一度**

中学生でギターを弾き始め、20歳でバンドを組みましたが、結婚して子どもが生まれるとだんだんと遠ざかって...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ました。たとえ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。まだ弾くことはできませんが、少しでも音楽に興味を持ってほしいですね。

(OTA、59歳)

**57歳の俳優デビュー**

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、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活力になります。収入的には恵まれません、死ぬ時にあぁ、幸せな人生だったなと思えたら最高じゃないですか。

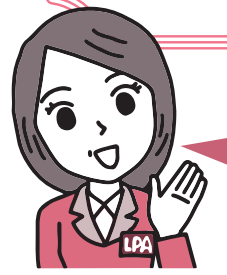
(広瀬慎一、68歳)

**会社を辞めてフリーに**

シングルマザーのイラストレーターです。会社に不満はなく、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とも、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に守られてきました。それらと引き換えに、自由な時間の使い方や気楽さを手に入れたと思います。

(まつき、58歳)



「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。



# CO・OP共済

コース体系をシンプルに!

保障内容をより良く!

# 《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~

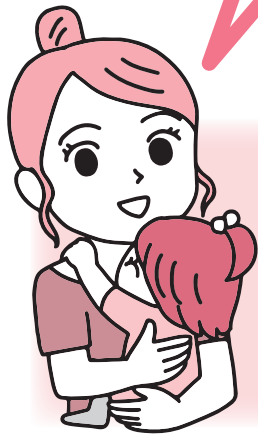
**ポイント1**

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。



家族はどうなる?  
ほいくえん  
お母さんがいないと  
家族は大変! 入院中  
はもちろん、退院後も  
お金がかかるかも...  
延長保育や託児所  
を利用。退院後もし  
ばらくは外食かも...

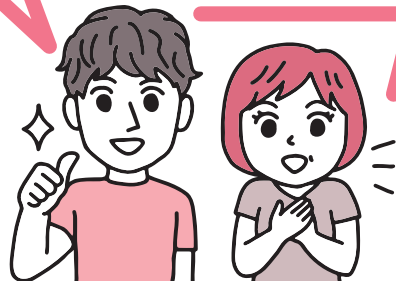


僕は大人向けコース(男性)で備えられるね!

**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 <b>ポイント3</b>
	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	
お支払い内容	日額 <b>6,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>8,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>10,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>6,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>8,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>10,000円</b> 1日目から184日分	日額 <b>2,000円</b> 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	
<b>ポイント1</b> 女性入院時 諸費用サポート	上記の日額にプラス 日額 <b>2,000円</b> 1日目から184日分	上記の日額にプラス 日額 <b>2,500円</b> 1日目から184日分	上記の日額にプラス 日額 <b>3,000円</b> 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 <b>1,500円</b>	日額 <b>1,750円</b>	日額 <b>2,000円</b>	日額 <b>1,500円</b>	日額 <b>1,750円</b>	日額 <b>2,000円</b>	日額 <b>1,000円</b>	
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	<b>100万円</b>	<b>300万円</b>	<b>400万円</b>	<b>100万円</b>	<b>300万円</b>	<b>400万円</b>	<b>10万円</b>	
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 <b>100万円</b>	上記にプラス <b>200万円</b>	上記にプラス <b>300万円</b>	上記にプラス <b>100万円</b>	上記にプラス <b>200万円</b>	上記にプラス <b>300万円</b>	上記にプラス <b>50万円</b>	

\*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共済は個人情報をお大切に、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**



募集中!!

# ライフぷらん川柳

川柳テーマ「**キャッシュレス**」(電子マネー・クレジットカード)

「川柳」は、「5・7・5」の十七音字句で成り立っていますが、「俳句」と違って季語を入れるなどの約束や制約はありません。「穿ち」「軽み」「滑稽」の三要素が不可欠です。



その他ご案内●入選作品・応募された作品の著作権は、コープデリにいがた及びコープ共済連に帰属します。尚、応募作品は返却いたしません。入賞作品は、今後のライフプランニング活動及びLPAの各種媒体に掲載させていただきますのでご了承ください。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、コープデリにいがたからの連絡、賞品の発送などに使用します。

**応募資格**

お一人様1作品のみの応募とし、未発表・オリジナルの作品にかぎります

**必要事項**

- ①応募作品 ②生協名 ③組合員番号 ④お名前
- ⑤イニシャル・ペンネーム ⑥〒・住所 ⑦電話番号

**応募締切**

2022年9月20日(火)

**結果発表**

ライフぷらん冬号、コープデリにいがた共済ホームページ賞品は、年内に送付します。

**賞品**

- 金賞 1本 ..... QUOカード **5,000円分**
  - 銀賞 2本 ..... QUOカード **3,000円分**
  - ライフぷらん賞 5本 ... QUOカード **1,000円分**
- \*先着800名の応募者様にCO・OP共済オリジナルグッズプレゼント

**応募・お問合せ先**

**【Webからの応募の場合】**

<https://form.qooker.jp/Q/ja/LPA1/planning/>



**【ハガキからの応募の場合】**

〒336-0017  
さいたま市南区南浦和3-35-4  
コープデリ共済センター「ライフぷらん川柳」係 行

お問合せ TEL 0120-340-361 受付時間10時~17時(月~金)

**読者の声**

前回のテーマ「人生100年時代」ライフスタイルを見直す?!自分にはまだ年金なんて早い...と思っておりますが、将来について考えるきっかけになりました。わかりやすく書いてあるのでとても役に立ちました。

Y.Nさん

定年を目前にして今後の働き方を考えたこともあり興味がある内容でした。もっと具体的なことも知りたくなりました。自分のライフプランをきちんと考えるきっかけになりました。また新しい情報を楽しみにしています。

T.Yさん

人生100年時代(働き方編)、タイムリーで目に留まりました。社会保険が拡大される事はいいことだと思います。年金についての記事も今後の掲載を期待しています。保障の見直しもタイミングに合わせて提案があるといいですね。

M.Yさん

初めてじっくり読んでみました。ポイントがわかりやすくまとめられていてイラストもGood。紙面の量も調度良いと思います。制度がかわることを知らなかったのでも勉強になりました。

M.Sさん

年金の繰り下げ受給の増額率が表でわかりやすく役に立ちました。間違い探しが楽しかったので次回も挑戦しようと思えます。

S.Kさん

《たすけあい》ケガや病気でお役に立てた事例 共済金お支払い事例から

**ケガ通院**

20代・女性  
自転車で坂道を走行中に転倒し、腰を強打し打撲した。

通院日数 4日  
コース L2000円コース  
共済金 4,000円

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	男性	散歩中に道路で転倒し、額に切り傷を負った	7日	14,000円
J1000円コース	幼児	女性	園庭の段差でつまづいて、花壇のブロックの角で額に切り傷を負った	8日	16,000円
V1000円コース	30代	男性	家の敷居につまづき転倒し、家具の角で腹部を強打し打撲を負った	1日	1,000円

**病気入院**

30代・女性  
早産

入院日数 12日  
コース L3000円コース  
共済金 120,000円(女性特定病費)(入院を含む)

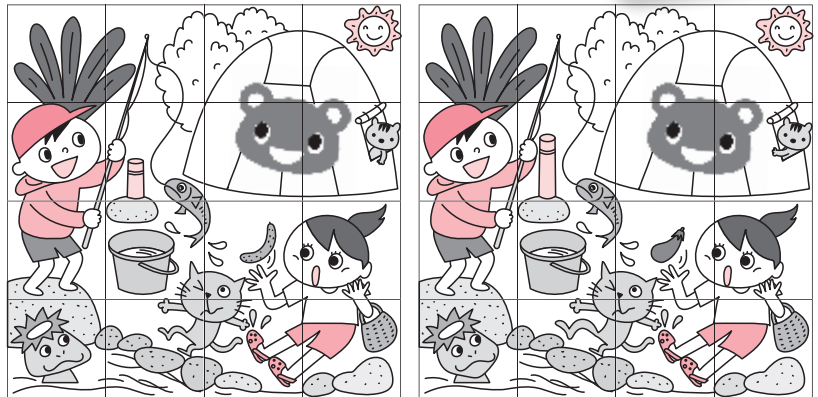
加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
L2000円コース	20代	女性	子宮筋腫	3日	64,000円 (女性特定病費入院・病費手術を含む)
V2000円コース	20代	男性	胆のう(嚢)炎	6日	110,000円 (病費入院・病費手術を含む)
V2000円コース	40代	男性	甲状腺障害	7日	75,000円 (病費入院・病費手術を含む)

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でコープデリにいがたの10名様に5000円分のQUOカードをプレゼント!!  
8月31日締切り

下の絵を比べて5カ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで教えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいにふくみません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



**送付先** 〒336-0017 さいたま市南区南浦和3-35-4 コープデリ共済センター「ライフぷらん」クイズ係  
※共済の事務はコープデリ連合会へ業務委託しています。

**春号の答え** A・C・H・L・M  
※当選者の発表は商品(QUOカード)の発送をもってかえさせていただきます。

**応募方法** 郵便ハガキに答え、住所、氏名(匿名、ペンネームを希望される方はこちらをご記入ください)、年齢、電話番号、ご加入の生協名、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、上記宛先まで郵送してください。

お寄せいただいたご意見・ご感想は本誌「読者の声」の他、共済センター制作の宣伝物に告知なく掲載する場合があります。

**個人情報の取扱いに関する事項** 生活協同組合コープみらい、いばらきコープ生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合、生活協同組合コープなご、生活協同組合コープデリにいがたはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送およびキャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなどに利用します。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、生活協同組合コープみらい共済センター、いばらきコープ生活協同組合共済センター、とちぎコープ生活協同組合共済センター、生活協同組合コープなご共済センター、生活協同組合コープデリにいがた共済センターのホームページ(<https://kyosai.coopdeli.coop/>)をご覧ください。

\*掲載されている事例はあくまでもお支払い内容の一例です。\*手術共済金は受けた手術の内容によって支払倍率が異なります。\*同じ傷病に対する手術であっても、実際の手術内容によって支払金額が異なる場合やお支払いできない場合があります。\*実際のお支払いにあたりましては、ご請求内容ごとのお手続きとなります。なお、掲載されている事例はすべて共済の保障期間中の出来事です。\*2022年3月《たすけあい》共済金お支払いデータより  
\*事例の支払金額は2022年度商品改定前の保障内容による金額です。

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**  
こんなに役に立っています!  
契約引受団体

2022年4月度

支払金額	75,427,000円
支払件数	1,091件
全加入者	58,642件

(2022年3月入金分)

日本コープ共済生活協同組合連合会 K-80716-2206

コープ共済についてのお問合せ コープ共済センター 受付時間/9:00~18:00(月~土・祝日含む)

ご加入や保障内容の問合せ ☎️ 0120-50-9431 共金のご請求に関する問合せ ☎️ 0120-80-9431

コープ共済センター資料請求窓口

お問合せの際は生協名をお伝えください

☎️ 0120-497-775

受付時間(祝日は除く) ●月~金曜日 9:00~17:00  
●土曜日 9:00~16:00

資料請求のページへダイレクト!

CO-OP共済 に加入するには... 出資金を支払い、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、お店や宅配でくらしに貢献しています。