

# 文美健康情報

# 27

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4 階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

2026 年 1 月

健康で  
いられることは  
素晴らしい  
ことです。  
それには日頃の身体運動。  
将来への貯金。

手軽な  
運動

1日1回  
1回10分

腕をグルグル  
深呼吸

じわりと  
効果  
30分に1回  
立ち上がる

## ▼運動不足はがんや生活習慣病につながります

- ①さらに免疫力や睡眠の質の低下、うつ、認知症
- ②日本人は3人に1人運動不足（運動習慣なし）（スポーツ庁）
- ③一駅歩き、階段上り下り、早歩き、掃除、洗濯、効果有
- ④適度な運動は、風邪、インフルエンザ、感染症に予防効果有
- ⑤理想の運動（目安）

・18～64歳は1日8,000歩、1日60分の身体活動（65歳以上は1日40分）

## ⑥ ビタミンD

日光

マグロ サバ  
イワシ

## 亜鉛

牡蠣

アーモンド  
豚レバー

## マグネシウム

ほうれんそう

玄米  
豆腐

を意識して摂取

## ▼インフルエンザは隣にいる

- 1人の感染が家族全員に、常に感染対策を
- ワクチン接種で対処

## ▼コロナは新型で散発的に発生中

- 初期症状は喉の痛みや鼻づまり、鼻水
- わずかな違和感を軽視しない、自己判断は危険
- 発熱の時は病院等に電話
- 病院等に直接行くとインフルエンザ・コロナ等を広げてしまう
- 手洗い・うがい・マスクは効果大

▼組合員資格の再確認の調査を令和8年2月～3月に実施予定と  
ご案内しておりましたが、延期することになりました。  
実施する際には改めてお知らせいたします。



www.bunbi.com