

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 PREX 4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。



▼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	亜鉛	マグネシウム
日光	牡蠣	ほうれんそう
マグロ サバ	アーモンド	玄米
イワシ	豚レバー	豆腐

▼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