

寒さとともに風邪の季節がやってきました。  
元気にこの冬を乗り切りましょう！

冬は、気温の低下により体力が消耗しやすく、風邪の原因となるウイルスが特に活発に活動する季節となるため、ウイルスに対する抵抗力を高めることがとても大切です。

3つのポイントに心がけ、今年の冬も元気に乗り切りましょう。

## 【十分な睡眠】

睡眠不足は、風邪をひきやすくさせます。夜は免疫を高めてくれる白血球がたくさん作られます。そのため、十分な睡眠が大切です。

## 【バランスのよい食事】

栄養バランスのよい食事は、風邪に限らず様々な病気の予防に効果があります。風邪の予防には、春菊やほうれん草などの緑黄色野菜や、みかんやイチゴなどのビタミンCを摂ることがよいと言われています。(お鍋は、最適ですよ！)



## 【部屋の湿度を保つ】

ウイルスは、空気が乾燥していると、部屋に飛散し活動が活発になります。さらに乾燥により粘膜(鼻・口)の防御機能が低下してしまいます。このため、加湿器などを利用して部屋の湿度を50~60%に保つと、ウイルスの繁殖が防げます。(濡れタオルや洗濯物を干すことでも、加湿ができますよ！)

~~~~~ 手洗いうがいの励行と合わせて心がけましょう ~~~~~

## 禁煙について

～ ライトなたばこなら安心？ ～  
「1mg」でも体への悪影響が…

最近、たばこの値段も上がり、愛煙家には喫煙場所を探すことにも苦労されていませんか？

また、たばこを軽めのもに変わっても体に与える害は同じです。逆に軽いことで、肺の奥まで吸い込み、じつは危険なのです。

近頃発表された国民健康調査では、3割の方が「たばこをやめたい」と思っているようです。

禁煙というと、つらいイメージが湧いてきますが、今では気軽に始められるように、禁煙の無料アプリもいろいろあり、ゲーム感覚で楽しく、禁煙にチャレンジができるようです。

将来の自分に健康投資、そろそろ、禁煙に取り組んでみては、いかがでしょうか？

つらいときは、浮いたたばこ代の使い道を考えて我慢我慢！！(1箱 420円×365日＝年間 15万円以上も浮いてきますよ。)

自信のない方には、禁煙外来や禁煙補助薬をお奨めします。

ぜひ、お近くの医療機関(禁煙外来)等へ、詳しくは

【すぐ禁煙.jp】 <http://www.sugu-kinen.jp>



## 大腸ガン検診が終了しました

今年の大腸ガン検診が終了しました。たくさんのお申込み、受検ありがとうございました。検査結果はいかがでしたか？

異常なし → 今後も、健康に心がけましょう！

陽性の方 → まずは、再検査を受けましょう！



急増する大腸ガンは、早期発見・早期治療で治る病気と言われています。放っておかないでください。

健保組合の保健師・看護師も、随時、相談に応じます。お気軽に声をおかけください。

## 家庭用常備薬品等の斡旋について

組合員とご家族の疾病予防と健康管理のお手伝いとして、家庭用常備薬を低価格で斡旋いたします。

ご家庭や職場の常備薬品として、ご利用ください。

ご希望の方は、お配りしてあります『家庭用常備薬品等の斡旋事業について』の注文書によりお申込みください。

