

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひします

所沢市で2016年から始まった「トコロン元気百歳体操」は現在、74団体が活動中です。支部の運営する体操も2017年4月に体験会を行った後、毎週続けて来ました。簡単な運動ですがフレイル予防には最適です。

医療生協は保健予防活動として、自分の健康習慣を見つめなおし、できることから少しづつ健康づくりを始めるための取り組みを行っています。

医療生協が目指す「8つの生活習慣と2つの健康指標」

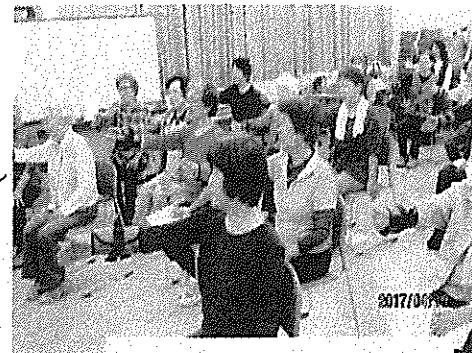
健康増進の生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙に取り組む
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 適度な運動を定期的に続ける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食生活
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 一日一回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

健康指標

- ・適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する
- ・適正な血圧をめざす

今年も健康な一年をめざしてヘルスチャレンジしましょう。



2017年4月 体験会

今年はから
取り組もうかな



現行の健康保険証を継続させましょう

政府はマイナカードを使ったマイナ保険証への移行を進めるため、現行の健康保険証を予定通り今年秋に廃止するとしている。マイナカードの取得率は11月末で72.8%、マイナ保険証の利用率は10月で4.5%と6か月連続で減少。保険医団体連合会の調査では対応機器を導入した医療機関約6割でトラブルが発生し、システム障害発生時の不安も大きい。利用率が5%以下なのにトラブルが多く起きている、保険証がなくなれば医療機関の受け付けは大混乱になるのでは?

マイナカードを普及させるためのマイナポイントの予算は2兆円以上を計上、さらに23年度補正予算で事業の推進に2千億以上を計上、多額の税金をつぎ込んでも混迷している。約90の地方議会からも廃止見直しの意見書が提出され、12月の世論調査でも7割を超えて反対意見が多い。

「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三十分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由にできます。見に来てください。