

飲酒量を減らして身体づくり

ライフ講座

飲酒量を減らすには… → 「断酒」ではなく「減酒」

コロナ禍で、家庭で飲む酒の量が増加傾向

健康のためにどうしたらいいのか？

アルコール依存症治療に「減酒」治療があります。



無理なく酒量を減らすコツ

●飲む前には

- ・お酒の買い置きをしない
- ・ビールは1日分だけ冷蔵庫に
- ・ノンアル、微アル飲料を試してみる
- ・午後6時までは絶対に飲まない
- ・家族に「酒減らすぞ」宣言をする



●飲むときは

- ・グラスは1口飲んだらテーブルに置く
- ・つまみや料理は早めに食べる
- ・飲む間にチェイサーやノンアル飲料を
- ・ワインなどを味わって飲む



これも「飲み過ぎ(依存予備軍)」サイン

- ・帰宅後は、まず冷蔵庫を開けてビール
- ・5年前と比較して酒量が増えた
- ・イライラすると飲みたくなる
- ・昨夜どれくらい飲んだか思い出せないことがある



飲酒量を
自分でコントロールする
習慣を身につければ
その先にはより快適な生活が
待っています

JAの医療共済



医療共済 メディフル

日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障です。健康で一時金のお支払いがなかった場合、健康祝金が受け取れるプランも選択できます。

※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。



がん共済

「生きる」を応援する、充実のがん保障です。がん診断時や、再発時・長期治療のとき、まとまった共済金を受け取ることができ、様々ながん治療を一生涯保障※いたします。

※共済期間を終身とした場合。※所定の要件があります。

引受緩和型医療共済

引受緩和型医療共済

通院中の方、病歴がある方も簡単な告知でお申込みいただけ、持病の悪化・再発もしっかり保障いたします。また、全額自己負担となる先進医療※にも備えられます。

※先進医療保障ありを選択した場合。※ご契約成立後、1年以内の入院・手術・放射線治療、先進医療によりお支払いする共済金の額は50%となります。

詳しくはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp/> またはお近くのJAとうとへお気軽にお問い合わせください。

[22212640038]

人生100年時代を生きる

平均寿命 81.47歳

健康寿命 72.68歳



男性

平均寿命 87.57歳

健康寿命 75.38歳



女性

※厚生労働省のデータより

●ハッピーな老後を送る4大ポイント

ポイント1 動く

動くくと体に良いことがいっぱい
・座る時間が世界一長い日本人

ポイント2 作る

奥が深い家庭菜園、料理や手芸、DIYで作る喜びを知ろう
・家庭菜園は最大の癒し

ポイント4 交わる

地域の人との交わりや助け合いが老後を豊かに彩る
・外の人との交わりが肝心
・外出が減ると虚弱や老衰が進行

ポイント3 治す

住まいも人の体もこまめなケアで、いつまでも快適に
・家は定期ケアで早めに修繕
・定期的な健康診断

●老後の暮らしを見直そう

○小さくして節約

- ・普通自動車から軽自動車
- ・電気の契約アンペアの見直し

○むだを省いて快適に

- ・古い電化製品の見直し

●老後に必要なお金を知ろう

支出① 生活費

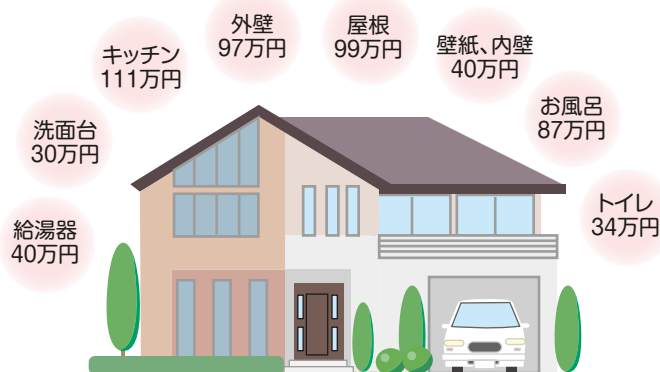
・夫婦ともに65歳以上の無職世帯 → 平均約224,000円
※総務省「家計調査年報2021年」から

支出② 介護費用

・平均約83,000円/月 (公的介護保険サービスの自己負担額を含む)
・一時費用平均740,000円 (住宅改造や介護ベッドなどにかかる費用)
・介護期間平均5年1か月 (「生命保険に関する全国実態調査2021年」から)

支出③ 家の修繕費

・老後に少なくとも1回は修繕が必要になるとして備えを



※2021年に実施した新築一戸建て購入後30年以上住んでいる人に聞いた「一戸建て修繕の実態」調査(アットホーム(株))から抜粋。1回目の修繕にかかった平均費用(1,000円以下は四捨五入)

JA共済

予定利率変動型年金共済 ライフロード

自分で準備する将来の年金保証!

ポイント1

毎年(毎月)の共済掛金で老後の生活資金が積立感覚で準備できます。また、年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません。※1

ポイント2

個人年金保険料控除が受けられます。※2

ポイント3

医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

ポイント4

加入年齢・払込終了年齢・年金支払開始年齢に応じた柔軟な保障設計ができます。

※この共済は、6年目以降、毎年予定利率を見直す予定利率変動型の年金共済です。

※1 予定利率の推移によっては、年金額が増加しない場合があります。

※2 所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限りです。(令和4年1月末現在の法令等に基づき記載しています)

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[22212640038]