



01 라이프케어 운동이란?

암을 예방하는 채식 위주의 건강한 생활 습관을 통해 나와 지구 환경까지 건강하게 지키는 새로운 생활문화를 만드는 운동입니다. 세상을 치료 중심의 사회에서 '예방 중심의 사회'로 바꾸어나가기 위한 상호부조활동입니다.

02 참가 대상

우리 조합에 조합비를 전액 납부한 본인과 그 가족이 '파트너(회원) 적격'을 갖춘다면, 상조회에 라이프케어 활동 참가를 신청할 수 있습니다.
 ※ 가족: 배우자와 자녀(직계비속)에 한정함, 양가 부모님은 별도
 ※ 참가 신청자는 모두 건강검진과 면담을 해야 하며, 상조회는 그 결과 신청 서류에 기재되지 않은 암 등의 중대 질병이 확인되거나 암예방 생활프로그램을 실천하기 어려운 심신상태라고 판단하는 경우에는 참가를 거절할 수 있습니다. 자세한 내용은 라이프케어 상호부조 활동규정을 확인해주세요.

03 무엇을 하나요?

1) 파트너(회원)는 암예방 생활프로그램을 실천합니다. 암예방 생활프로그램은 파트너(회원)가 항암식품과 암예방에 필요한 다양한 식품을 적극 섭취하고, 꾸준한 운동을 함으로써 암을 예방하고 그 재발을 방지하는 것을 주된 내용으로 합니다.



채식 70% 이상으로 식사하기



간헐적 단식하기



운동하기

2) 상조회는 힐러 등을 통해 암예방 생활프로그램 중 비의료 부분의 실천에 필요한 정보를 파트너(회원)에게 제공합니다. 또한 정부가 공표한 5대 '당뇨예방수칙'과 10대 '국민 암예방수칙'의 취지에 근거하여 항암식품과 암예방에 필요한 다양한 식단을 파트너에 맞게 추천해 드리며, 시간제한 식사(간헐적 단식), 운동, 스트레스 해소 등을 위한 실천법을 안내합니다.

04 회비는 무엇인가요?

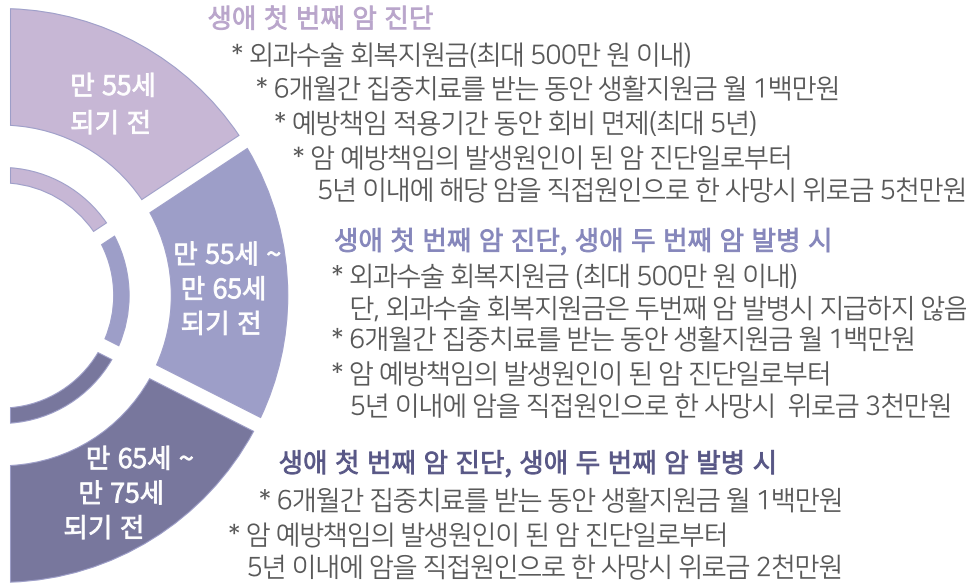
- 회비로 예방책임은 기본, 일반 보험과 달리 납부금액 대비 100% 이용됩니다.
- 연령대별 회비 및 사용처

(단위: 만원)

구분	20대	30세 ~34세	35세 ~39세	40세 ~44세	45세 ~49세	50세 ~54세	55세 ~59세	60세 ~64세	65세 ~74세	회비사용
가. 생활실천회비	4.5	9	9	13.5	13.5	18	22.5	27	36	· 항암식품 · 암예방 의료치료 · 치유여행 (55세이후)
나. 상호부조회비 (공동치유회비)	0.5	1	1	1.5	1.5	2	2.5	3	4	라이프케어 활동 상호부조 재원 마련을 위한 적립
회비합산액	5	10	10	15	15	20	25	30	40	

05 만일 암을 예방하지 못했을 경우에는

파트너(회원)가 만 3년 이상 암예방 생활프로그램을 성실하게 참여했음에도 불구하고 암 발생 시 암 예방책임을 집니다.



휴대폰 카메라로 비추면
가입페이지로 연결됩니다.

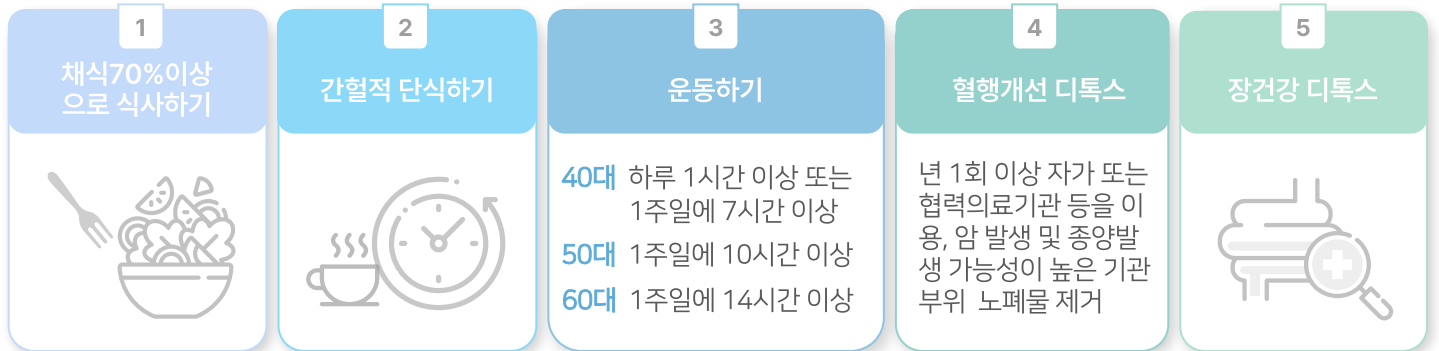
<https://www.icoop.or.kr/>

※ 최초 활동개시일 이후 만 3년이 지나기 전에 발생하는 암의 경우는 참가 이전에 이미 질병이 진행되고 있었던 것으로 보며, 상호회는 일체의 예방책임을 지지 않고 치료비 등 제반 비용은 본인이 전액 부담합니다. 외과수술회복지원금, 생활지원금, 사망위로금 등 세부 내용은 라이프케어 상호부조 활동규정을 확인해 주세요.

06 파트너(회원)의 실천 의무는?

파트너(회원)는 '암예방 생활프로그램'을 포함한 라이프케어 활동의 각종 생활실천 프로그램에 성실히 참여하고 이를 실천해야 합니다.

'암예방 생활프로그램' 5대 생활실천 가이드라인



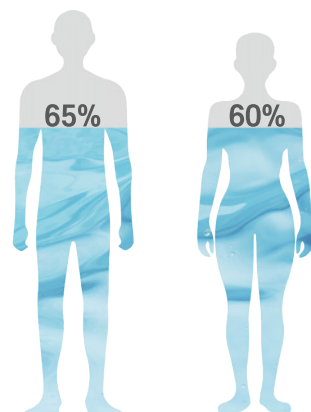
* 암예방 생활프로그램에서는 높은 강도의 운동을 지속하는 것보다 강한 운동과 가벼운 운동을 번갈아가면서 하는 인터벌 유산소 운동을 원칙으로 합니다.

※ 파트너(회원)의 실천 의무 이행 여부 판단이 의료적으로 명확하지 않은 경우, 체수분 및 인터벌 유산소 운동능력 검사 결과를 기준으로 위 의무 이행 여부를 판단합니다.

체수분이란?

몸을 이루고 있는 수분 - 체수분은 우리 몸에서 가장 많은 체성분으로 체중의 약 50~70%를 차지하고 있고 우리 몸의 세포와 체액에 분포되어있습니다. 사람은 체내 지방과 단백질의 절반을 잃고도 생명을 유지할 수 있지만 체수분은 10%만 잃어도 건강이 위협받고 그 이상일 경우 사망할 수 있을 정도로 생명을 유지하기 위해서 필수적인 성분입니다.

그래서 라이프케어에서는 체수분의 적정 유지를 암예방에 중요한 생활실천으로 보고 있습니다.



※ 성실하게 실천시 혜택이 제공됩니다.