

# 生活習慣病を予防しよう

ウィズコロナ時代を健康で過ごすために

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、在宅勤務や外出の自粛による運動不足、食生活の乱れは、糖尿病や高脂血症、高血圧症などの生活習慣病を発症・悪化させます。また、生活習慣病は新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めると言われています。  
コロナ太りを防ぎ、コロナに負けない身体づくりのためにも、この機会に生活習慣を見直してみましょう。  
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## 生活リズム、崩れていませんか？

1日3食、規則正しい時間に食べたり、適度に体を動かすことは、生活リズムを整えるのに有効です。また、良質な睡眠は免疫力を高め、生活習慣病を予防し、日中の活動エネルギーを高めます。夜更かしや二度寝に注意して起きる時間、寝る時間を崩さないようにしましょう。



## 喫煙は生活習慣病と感染のリスクを高めます

喫煙・受動喫煙は肺にダメージを与えるだけでなく、免疫力も低下させてしまいます。また、タバコを吸うと何度も口元に手を近づけることになるため、感染リスクを高めることとなります。あなた自身と家族、周りの人を守るため、ぜひこの機会に禁煙しましょう。

## 今だからこそ、健康チェックを！

少しの体調の変化に気づくためにも、普段から自分の健康状態を把握しておくことが大切です。継続的に受診が必要な人は、受診を控えず主治医に相談しましょう。



また、40～74歳までの人は、特定健康診査、75歳以上の人は、ぎふ・すこやか健診、ぎふ・さわやか口腔健診の対象です。

健康が気になる今だからこそ、年に1回は健康診査を受け、生活習慣改善に生かしましょう。

## 大垣市医師会長からのメッセージ

県独自の「第2波非常事態」が宣言される中、テレワークなど人との接触が制限される新しい生活様式が求められています。全世界で見ると、この環境は今後も1～2年は続くとの意見もあります。

しかし、新型コロナウイルス感染症に気を取られて活動量が減少する時こそ、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）は増加する傾向にあります。ウィズコロナ時代だからこそメタボ対策を行い、かかりつけ医を持って安穏な生活を送りましょう。



大垣市医師会長  
沼口 諭氏

## 運動するときのポイント

### ●家の中で過ごすとき

外出を自粛していてもできる運動はあります。家の中で階段を上り下りしたり、居間や庭で柔軟運動したりするだけでも身体活動を増やすことができます。



また、身体活動を促進するゲーム、テレビ番組、ラジオ放送、インターネット動画を利用するなどさまざまな工夫をしてみましょう。

テレワークの際は、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かし、座り続けることにならないようにしましょう。

### ●屋外や屋内で運動するとき

外で運動する場合は、他の人と十分な距離をとるとともに、人が集まらない場所で実施しましょう。また、多くの人が使用するものなどには、できるだけ触れないようにしましょう。



屋内で行う場合は、エアコンをつけていても、30分に1回以上換気をしましょう。

## 食生活のポイント

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事は、血管をすこやかに保つとともに、免疫力の低下を防ぎます。食べ過ぎを防ぐために、まず野菜からよく噛んで食べましょう。



間食は生活の楽しみとなりますが、肥満や栄養の偏りにつながる可能性があります。回数・量・質・時間を考え、一日の栄養素の不足が補えるよう、乳製品や果物などから食品を選びましょう。また、夕食後の間食は大敵です。

## WEB版「おうちで健康教室」

市HPでは、自宅のできる運動や生活習慣病予防レシピなど、健康づくりについての情報を紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



市HP

## 健康診査でいつまでも健康に

市は、下表のとおり健康診査を実施しています。対象者には受診票を送付しています。受診票が届いたら、市の指定医療機関へ事前に電話で予約をして受診してください。

健診名	目的	対象	健診項目	費用	問合せ
国保特定健康診査 <40～74歳>	メタボリックシンドロームの早期発見と早期治療	4月1日から健診当日までで国民健康保険に加入している人で、昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれの人	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、COPD健康調査※医師が必要と認めた場合、心電図検査と眼底検査を実施	1,000円	国保医療課 国民健康保険グループ ☎47-8132
ぎふ・すこやか健診 (後期高齢者健康診査) <75歳～>	生活習慣病の早期発見と早期治療	昭和20年8月31日以前に生まれた人または、令和2年8月31日までに障がい認定により後期高齢者医療被保険者となった人	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 ※医師が必要と認めた場合、心電図検査を実施	500円	国保医療課 福祉医療・後期医療グループ ☎47-8140
ぎふ・さわやか口腔健診 (後期高齢者口腔健康診査) <75歳～>	口腔機能低下や肺炎などの疾病の予防		問診、歯の状態、咀嚼能力・舌機能・嚥下機能の評価、口腔乾燥・粘膜状態・口腔衛生・歯周組織の状況を調べる	300円	