

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の重症化のリスクを高めると言われています。コロナに負けない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ることや、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、日中の活動能率を高めます。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になります。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せんか。

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。

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、生活習慣を改善しましょう。

運動時のポイント

● 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ことで身体活動を増やすことができます。

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などもぜひ活用してください。

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確保するとともに、人が集まらない場所で行いましょう。また、多くの人が使用する器具などには、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選ぶようにし、夕食後の間食は控えましょう。

いつでも簡単！「スマホで健康づくり」

「オンライン通いの場」アプリ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域での集まりを見合わせたり、外出や運動の機会が減っています。

そうした状況においてもできる健康づくりとして、厚生労働省が推奨する「オンライン通いの場」アプリを紹介します。

スマートフォンやタブレット端末を使って自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組んでみませんか。



コンテンツ①「自宅のできる体操」

日々の健康を維持するために、自宅のできる健康体操を動画で楽しむことができ、住んでいる地域のご当地体操を検索して閲覧することもできます。

コンテンツ②「健康チェック」

27項目のチェックリストや疾患情報の管理で、自身の生活や健康状態を振り返ることができます。

コンテンツ③「脳を鍛えるゲーム」

視空間記憶ゲームや計算ゲームなど、認知機能の低下を防ぐ「脳トレ」にチャレンジできます。

コンテンツ④「おさんぽ」

おさんぽコースや近くのおさんぽスポットを検索して、距離や時間を計測することができ、中継地点に到着することで、ポイントを貯めることもできます。



アプリを活用したウォーキング講座

◆ とき / 10月22日(金) 午前9時30分～11時30分

◆ 集合場所 / 奥の細道むすびの地記念館 イベント広場

◆ 内容 / 歩いた歩数と距離を記録できるウォーキングアプリを活用しながら、奥の細道むすびの地一帯を巡る(2.6km)

◆ 定員 / 15人 (先着順)

◆ 持ち物 / スマートフォン、飲み物

◆ 備考 / 動きやすい服装で参加。ウォーキングアプリの利用料は無料ですが、データ通信料は自己負担です

◆ 申込 / 9月17日から、大垣市保健センター（☎75-2322）へ



健康管理アプリを活用しましょう！

スマートフォンアプリの中には、無料でダウンロードできる健康管理アプリがあります。

血圧や体重などを記録できるアプリや、食事に関するアドバイスを受けられるアプリ、歩数に応じてポイントが貯まり、買い物に利用できるアプリなどがあります。

「健康 アプリ」や「栄養管理 アプリ」などで検索し、日ごろの健康づくりに活用してみたいかがでしょうか。

