



新型コロナウイルス感染症の広がりにより、ソーシャルディスタンスやマスク着用、手洗いなどの感染症予防をはじめ、3つの密(密閉・密集・密接)の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、日常生活が変化してきました。生活も世の中も大きく変わった今は健康づくりのチャンスです。

コロナ下での「新・健康生活」6つのススメ

ススメ① 運動 毎日プラス10分の身体活動

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常での体の動きを増やしましょう。

座っていても、できれば30分ごとに3分程度、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。



ススメ② 食事 適切な食生活で、体の調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直しましょう。



ススメ③ 禁煙 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。



ススメ④ 飲酒 飲酒に伴う体への健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、体に負担をかけないようにしましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。



ススメ⑤ 睡眠 良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前はテレビや携帯電話等の画面などの明るい光を避けて、睡眠の質を高めましょう。

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、体と心を健康に保ちましょう。



ススメ⑥ 健診・検診 定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。

あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。

