

# 新・健康生活のススメ!

新型コロナの流行により外出を控えて家で過ごす時間が増えていませんか?それに伴って、からだを動かす機会や人と接する機会、食事内容の偏りなどが生じやすくなっています。

健康習慣を身につけるために新・健康生活をできることから始めましょう!

健康習慣を身につけるために  
できることから始めましょう! おうち時間で始める「新・健康生活」6つのススメ

### 1 プラス10の身体活動のススメ

適度な運動、毎日+10分の身体活動  
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量が減りがちなので、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、立ち上がってからだを動かしましょう。

### 2 おいしいバランスのススメ

適切な食生活で、からだの調子を整える  
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。

**新** コロナ下でのポイント  
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、お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。

### 3 禁煙のススメ

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。

**新** コロナ下でのポイント  
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

### 4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る  
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
お酒(アルコール)を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、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。

### 5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す  
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

**新** コロナ下でのポイント  
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、からだと心を健康に保ちましょう。

### 6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する  
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進  
定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療  
各種がん検診など

**新** コロナ下でのポイント  
外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が進行する場合があります。

コロナ下で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。

厚生労働省HPより

## 「食事バランスガイド」を参考に

- ・食事の望ましい組み合わせやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳、乳製品**の5つの料理区分で示した「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。
  - ・外出を控え、簡単に利用できる加工食品や中食等の利用が増えたりしていませんか?
- 塩分や脂肪の摂り過ぎないように栄養成分表示を活用し食品選びをしましょう。



1日分	
想定エネルギー量	2,200kcal±200kcal(基本形)
5-7 主食(ごはん、パン、麺)	ごはん(中盛り)だったなら4杯程度
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	野菜料理ち皿程度
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品	牛乳だったら1本程度
2 果物	みかんだったら2個程度

料理例	
主食	1つ分 = ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティー
副菜	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、ほうれん草のひじきの煮物、きものこリテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
主菜	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろといかの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳びん1本
果物	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

## 週1体操コラム ※ 知らない間に脱水状態!? 冬の熱中症にご注意を

「寒いから暖房のついた部屋から出たくない」  
「お茶をとりた所に行くのが面倒...コタツから出られない」

そんなことはありませんか?

実は、冬の室内は暖房による脱水が起こりやすい環境です。高齢な方は特にのどの渇きを感じにくくなるため、脱水状態で入浴⇒体の水分がたりなくなり、熱中症をおこしてしまうというケースもあります。

- 暖房などによる乾燥
- 夏と比べ水分摂取に対する意識が低くなる

冬であっても、水分をしっかりとることを意識して、脱水や熱中症を予防しましょう!

暑いときだけじゃない!

### 冬の熱中症予防はこうする!

- 入浴前後に1杯の水分補給
- 室内を加湿  
(加湿器がなければ水を入れたコップにティッシュをたらす、室内に洗濯ものを干すでもOK)
- お風呂の温度は熱くしすぎない

石油ストーブやファンヒーターなどを使うときは一酸化炭素中毒にも注意!

津久見市

第五十三号  
(令和五年三月)

お問い合わせ先(8219533)