

# 『with コロナに向けた健康づくり』

いつまでもいきいきと豊かな人生を送るためには、健康の維持は欠かせません。

しかし、新型コロナウイルス感染症の流行により、約3年にわたり感染対策等を意識した生活を余儀なくされてきました。家庭、学校や職場等のありとあらゆる場面で、以前とは異なる日常生活が定着してきています。そのため、生活習慣が変化し、自分の健康に不安を持っている方も多いのではないのでしょうか。



\*健康寿命…日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間のこと

コロナ禍における市民の健康意識調査を実施したところ「普段から健康に気を付けるようにしているか」の問いに対し、コロナ流行前と比べ流行後では「意識している」と回答した方が大幅に増加しました。

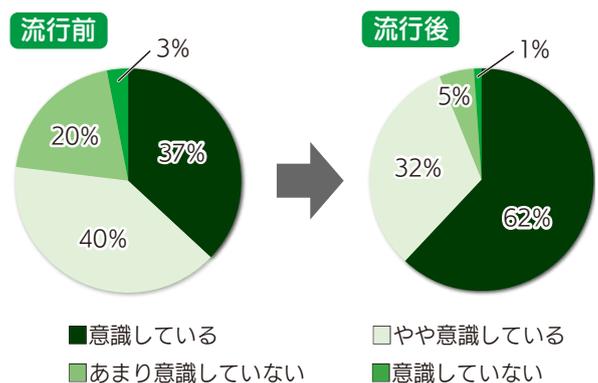
新型コロナウイルス感染症の流行により、自分自身の健康への関心が高まったと考えられます。

## 一方で……

健康づくりの実践部分である「生活習慣」等の内容については、「運動時間」は減少し、「体重」や「ストレス」は増加していました。

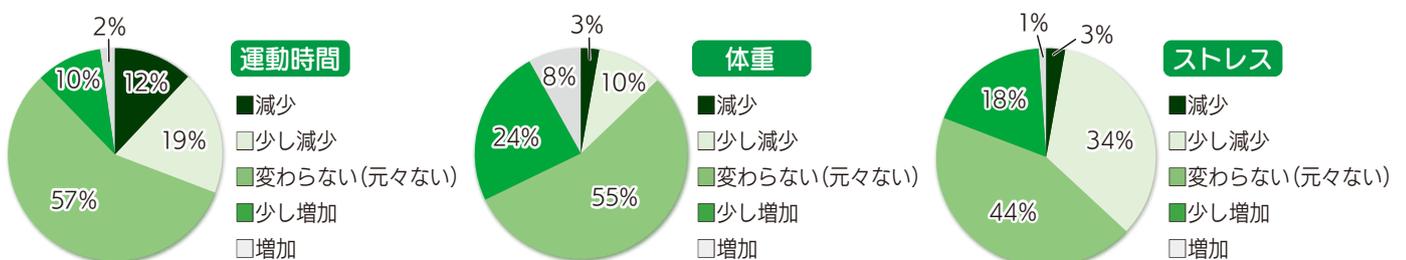
感染の拡大により、私たちの生活への影響は少ないようです。

## Q 普段から健康に気を付けるようにしていますか。



「意識している」の割合は1.5倍以上増加！

## Q コロナ禍における生活の中で、変化したものは何ですか。



今、できることから始めてみませんか？

『健康づくり』に取り組むことは、未来の自分へのプレゼントです

## ～『with コロナに向けた健康づくり』のポイント～



### 食生活(栄養)

おうち時間が増えても、規則正しく食事をすることや食事のバランスを考えることはとても大切です。

いつもの食生活を、一度振り返ってみませんか？

★規則正しく、バランスのよい食生活を送りましょう

- 主食・主菜・副菜をそろえるよう意識する
- 間食や夜食の取りすぎは注意し、朝はしっかり食べる
- 1日3食しっかり食べる



### 身体活動(運動)

激しい運動でなくても、日々の生活環境の中にも体を動かすチャンスはたくさんあります！

「プラス10分」体を動かすことを目標にしてみましょう。

★意識して体を動かしましょう

- 移動は徒歩を心掛け、早歩きや歩幅を広くすることを意識する
- 座りっぱなしの時間を減らす



### 健(検)診

感染症の不安から、がん検診を含めた健(検)診の受診を控えていませんか？ コロナ禍で健康を見つめなおす機会の今だからこそ、健(検)診を！

自分自身や大切な人を守るためにも「定期的な受診」はとても大切です。

★「健診」と「検診」の両方を受けましょう

- 健診結果の数値を確認
  - 生活習慣の見直しで、発症予防と重症化予防
- \*2人に1人ががんになる時代です。



### こころの健康

ストレスとうまく付き合うために、生活習慣や睡眠、余暇の取り組みや意識の持ち方、人とのつながりなどのポイントを知り、日々の生活に生かしましょう。

★自分自身にあった方法で、ストレスと上手に付き合いましょ

- 何もしない時間をつくる
- 質の良い十分な睡眠をとる
- こころの不調を感じたら相談する
- オンラインも活用して、コミュニケーションをとる



### 歯と口の健康

マスク生活での会話の減少や口呼吸による口の乾燥、口の中の汚れによりウイルス感染のリスクが高まる可能性があります。口腔ケアや定期的なチェックを忘れずにしましょう。

★かかりつけ歯科医を持ちましょう

- 1年に1度は歯科健診を受ける
- 自分にあった口腔ケアを実践する
- 体の体操と併せてお口の体操にも取り組む



## 「健康寿命」を延ばそう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、健康的な生活習慣を送ることが難しい期間が続きました。これからは次の健康づくりへの一歩として「今できること」を一人ひとりが取り組んでいくことで、「健康寿命の延伸」を目指しましょう。

また、感染症を防ぐためにも身体の健康を維持し、「免疫力」を強化することが重要です。健康的な生活習慣は「免疫力強化」につながることから、感染症予防対策を踏まえつつ外出や趣味の活動等を積極的に行いましょう。

