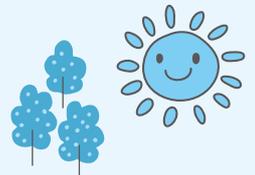




新・健康生活 のススメ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活が大きく変わりました。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、あらゆる場面に変化が生じています。

そのようななか、厚生労働省では、世の中が大きく変わった今を健康づくりのチャンスと捉え、「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけにする「新・健康生活」のススメを提唱しています。この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？

「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、身体活動量も減りがちなので、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。

ススメ② 食事

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てみませんか。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。



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。

ススメ④ 飲酒

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。

ススメ⑥ 健診・検診

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

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。



定期健康診断・特定健診など

各種がん検診など

新 コロナ下でのポイント

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。

*中食（なかしょく）……スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜を購入し、おうちや職場などで食べること。