

生活習慣病を予防しよう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

2月は全国生活習慣予防月間です。

新型コロナウイルス感染症の影響で起こりがちな、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重症化のリスクを高めるといわれています。

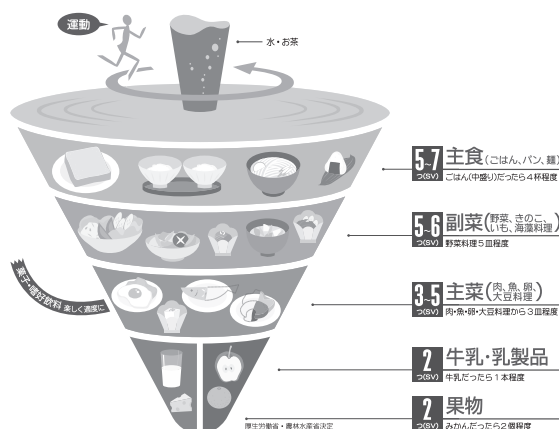
この機会に生活習慣を見直してみよう。

新しい生活様式でのポイント

● バランスの良い食事

加工食品や中食（テイクアウト）などの利用が増えると、塩分や脂肪のとりすぎにつながります。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。

・大皿は避けて、料理はあらかじめ個々に分けましょう。



・対面ではなく横並びで、おしゃべりは控えめにしましょう。

・調理や食事前の手洗いを励行しましょう。

● 運動

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。まずは、今より10分多く体を動かしてみましょう。

「新しい生活様式」における、さ

さまざまな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。

・家でできる運動（掃除、ラジオ体操、スクワットなど）を取り入れましょう。

・通勤で歩いたり階段を利用したりしましょう。

・屋外で運動する時は、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にするだけ触らないようにしましょう。

・定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

● 禁煙

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。

● 健康チェック

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。

年に1回は健康診査を受け、生活習慣改善に生かしましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

子育てワンポイントアドバイス

疲れたなと感じたら無理をせず、
一息ついてリフレッシュ。
時には自分の心と体を癒やしてあげましょう！

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況や毎月の予定表などは町ホームページでもお知らせしています。

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お庭開放	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	金曜日（2月12日・19日・26日） ※5日は休み。 ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	2月24日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。詳細は予定表でご確認ください。	
「トランポリン&すべり台と ままごとで遊ぼう」	15日（月）9:00～11:45、13:30～15:15（予約制） ※各回3～4組10人まで ※45分入れ替え制 ※詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）