

生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは、不適切な食生活や、運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣によってもたらされる病気の総称です。内臓脂肪の蓄積によりもたらされる高血圧症や糖尿病、脂質異常症を筆頭に、肺の疾患や口腔疾患まで多岐にわたります。

生活習慣病



コロナ禍で生活様式が変わり、テレワーク等自宅で過ごす時間が増えつい間食をしてしまったり、今まで通ってたジムに行けなくなったことで、体重が増えた方も多いと思います。おうち時間が長くても、ちょっとした工夫で健康づくりを意識することができます。ポイントをご紹介します。

運動	<p>毎日プラス10分の身体活動</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント </p> <p>テレワークなどで外出機会が減り、活動量も減少しています。座っていても30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がり、体を動かしましょう。</p>	食事	<p>適切な食生活でからだの調子を整える</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント</p> <p>自宅で食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事内容を見直しましょう。主食(ご飯・麺等)・主菜(肉・魚等)・副菜(野菜・キノコ等)の組み合わせを意識してみましょう。</p>
禁煙	<p>喫煙習慣を見直す</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント </p> <p>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。コロナ禍だからこそ、禁煙を！！</p>	飲酒	<p>飲酒に伴うからだへの健康影響を知る</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント </p> <p>自宅でお酒を飲む機会が増えた方もいることでしょう。アルコールを分解する能力には個人差があります。自分の適量を知る等、お酒との付き合い方を考えてみましょう。</p>
睡眠	<p>良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント </p> <p>おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。決まった時間に起きることや決まった時間に布団に入る等、十分な睡眠時間を確保しましょう。</p>	健診・検診	<p>定期的にからだの状態を知り病気になるリスクを早期発見</p> <p>💡 コロナの状況下でのポイント</p> <p>コロナの状況下で外出を控え、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。健診・検診受診は必要な外出です！ </p>

厚生労働省：新・健康生活のススメより一部改変