



withコロナの生活に最適な健康づくりを始めましょう

コロナ禍が長引くなか、外出自粛による運動不足やストレスなどから、心身に悪影響をきたす健康問題が発生しています。with(ウィズ)コロナの今こそ、体と心の健康を保つために、適度な運動と食習慣の改善で「コロナ太り」や「コロナストレス」を解消しましょう。

コロナ禍でこんな方はいませんか？

- 1日のうち、座っている時間が長く、30分以上歩くことがない
- 腰痛や肩こりがひどくなった
- 体重が増えてきた
- 気分が不安定でストレスを感じるが多い
- アルコール類やたばこ、お菓子、ジュースなどの消費量が増えた
- 今年の健康診断で数値が悪化した検査項目がある*



*健診結果で「要医療」や「要精密検査」の結果が出ている場合は、早急に医療機関を受診しましょう。

1つでも当てはまった方は、生活習慣を見直す必要があります！
下記を参考にできそうなことから、少しずつ始めて継続してみましょう。

これならできそう！「ちょいプラス運動」と「ちょいグッド食習慣」

『ちょいプラス運動』

- 姿勢を正し、お腹に力を入れる
- 歩幅を10cmプラスする
- 歩くときは背筋を伸ばし、腕を大きく振る
- 床はお掃除用ワイパーを使わず、雑巾がけをする
- 買い物に行ったときは、お店の入り口から遠いところに車をとめる
- 歯磨きをするときは「かかとをゆっくり上げ、ゆっくりおろす」を繰り返す



『ちょいグッド食習慣』

- 1日3食バランスよく食べる
- 食べ過ぎないように心がける
- よく噛んでゆっくり食べる
- 間食を減らし、寝る前は食べない
- 食事は野菜から食べ始める
- ご飯を2～3口分減らす
- ラーメンのスープは半分以上残す
- ジュースなどは極力控え、飲み物は甘くないものにする
- 飲酒している方は、お酒の飲む量を減らす



プラス 心の健康

体を動かすことは気分をスッキリさせる効果もあります。ほかにも「30分でも自分だけの時間をつくる」「疲れがたまっているときは早めに休むようにする」「悩みを身近な人に話してみる」など、適度な運動や食習慣の改善に加え、心をリフレッシュする時間を持つことも大切です。

体調が悪い期間や、心が不安定な状態が続く場合は、何かの病気が隠れている場合もあります。かかりつけ医に相談するか、問合せ先までご相談ください(ご家族からの相談でもかまいません)。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550