

2020年

7月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.7.1

今こそ 今だから 生活習慣の見直しを！！

新型コロナウイルス感染症の影響で、日常の活動量が低下しています。この状態が続くと生活習慣病にかかりやすくなったり、持病が悪化したり、ご高齢の方ではフレイル(虚弱)になったりと、こころとからだの健康が損なわれる心配があります。

免疫力を高めるカギは、毎日の
“ **くらしかた** ”

生活習慣の見直しで
免疫力アップ!



◆基本は運動・食事・睡眠

適度に体を動かす

座っている時間を減らし、家事や運動（テレビ体操やスクワットなど）で活動量を増やそう

1日10分は日の光をあびて、散歩しよう

十分な睡眠

起きる時間と寝る時間を一定に
睡眠の質を高めよう

人との交流

電話をするなど意識して
会話しよう

しっかり食事

主食・主菜・副菜を揃えて
バランス良く
よくかんで味わって



ゆっくり深呼吸、そして笑顔

深呼吸で気持ちを安定、リラックス
笑顔を心がけよう（作り笑顔もOK）



・・・テレビ・ラジオ体操・・・ ◆おすすめ◆ ...スクワット...

テレビ体操

<放送時間>

NHK Eテレ	(毎日)	6:25~
NHK 総合	(月~金)	14:55~

ラジオ体操

NHK 第1	(毎日)	6:30~
NHK 第2	(月~土)	8:40~
		12:00~
		15:00~



「1,2,3,4」でゆっくり立ち上がり、
「5,6,7,8」で戻る
疲労感を目安に
5~10回繰り返す

※膝がつま先より前に
出ないように注意



令和2年度の



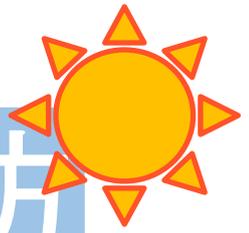
熱

中

症

予

防



今夏は、これまでと異なる生活環境下で暑さを迎えることとなります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけるようにしましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

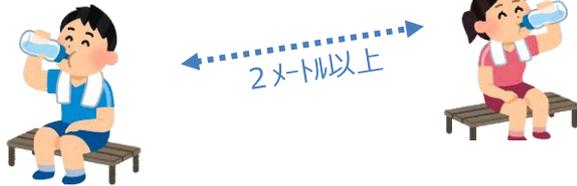
1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度調整
- 感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意する



2 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



新庄市健康課健康推進室 ☎0233-29-5791