



# 5つの生活習慣で健康に！



新型コロナウイルス感染症の流行がはじまって以来、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、日常生活のあらゆる場面で変化が生じています。今一度、ご自身の生活習慣を見直し、できることから始めてみませんか。

## 1. 定期的な運動

運動は、からだと心の健康維持に役立ちます。定期的な運動だけでなく、移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじり等、日常でのからだの動きを増やしましょう。デスクワークの際も、1時間に5分程度は立ち上がって体をうごかしましょう。

## 2. バランスのよい食生活

主食・主菜・副菜を基本に多様な食品を組み合わせ、食事をおいしくバランスよくとりましょう。



## 3. 禁煙

タバコの煙には約5300種類の化学物質が含まれています。喫煙や受動喫煙が、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉そく性肺疾患）等の原因となります。

## 4. 適切な飲酒

過度の飲酒は生活習慣病を引き起こす要因となります。節度のある適度な量の飲酒を心がけましょう。(成人男性でビール500ml / 日まで) また、休肝日を設けるなど、からだに負担をかけないようにしましょう。



## 5. 良質な睡眠

入浴を1時間前に済ませ、就寝前は明るい光を避ける等し、睡眠の質を高めましょう。昼間に眠気で困らない程度の睡眠をとり、体とこころを健康に保ちましょう。

### ★健康診断後の二次健診は必ず受診しましょう!★

今年度の定期健康診断は受けられましたか？ また結果は確認されたでしょうか？  
元気で動き続けるために、自分の健康に関心を持ち、セルフケアに努めましょう！  
定期健康診断で二次健診が必要になった方は、必ず受診しましょう。  
医師から必要と言われた治療を継続し、重症化を予防しましょう。  
経過観察の必要がある人は、定期的を受診し、継続して検査をうけましょう。

