

自粛生活が続いています

そろそろ、健康が気になりませんか？

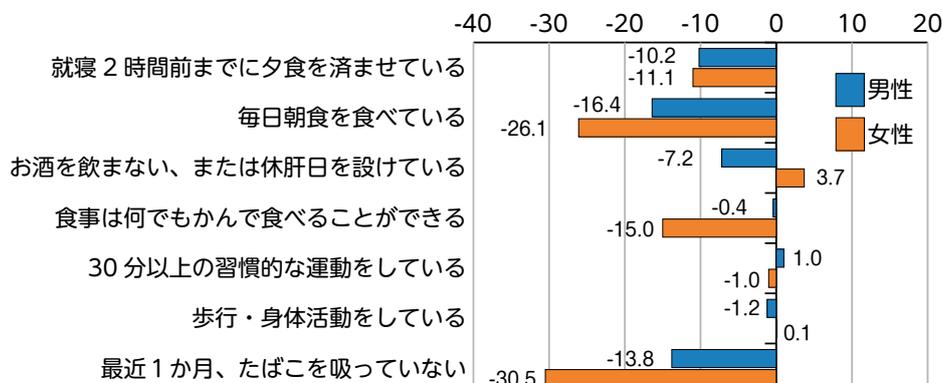
新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を控えて家で過ごす時間が増えています。長い時間家にいることで、体を動かす機会が減って運動不足になったり、生活リズムが乱れたりする可能性があります。生活習慣を振り返って、健康について考えてみませんか。

まずは生活習慣を振り返ろう

- 就寝2時間前までに夕食を済ませている
- 毎日朝食を食べている
- お酒を飲まない、または、お酒を飲むが週に2回以上休肝日がある
- 食事は何でもかんで食べることができる
- 1回30分以上の汗をかく運動を週に2回以上している
- ふだんの生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している
- 最近1か月の間、たばこを吸っていない

自分と比較してみよう！

富士市民の生活習慣は？



▲富士市 特定健診質問票標準化該当比

県内の特定健診や健康診断などの問診票の回答を基に作成。県平均を0とし、富士市で該当と答えた人が県平均より多ければ0より高くなり、県平均より少なければ0未満を示す。
※平成30年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）より作成。

富士市は、たばこを吸っている人が多いのね。
女性がかみにくい人も結構いるのね。



富士市は、夕食が遅い人が多いんだね。
そのせいか、朝食を食べない人も多いみたいだね。



問合せ／国保年金課
保健事業担当
☎55-2917
FAX 51-2521

感染症に負けない
丈夫な体を
手に入れるには？

食べ方に工夫を

夜8時過ぎの飲食には注意



遅い時間の飲食は、脂肪の合成を進めるたんぱく質「ビーマルワン」が活性化するため、同じ量でも、より肥満の原因になりやすいことが分かっています。

どうしても遅くなってしまうときは、夕方に「おにぎり」や「サンドイッチ」などの主食を食べ、帰宅後は主食以外の「おかず（野菜中心）」を取るような工夫をお勧めします。

夕食が遅いときのお勧めメニュー



朝食を抜くのは、実は危険！

体内時計をリセットするためには、朝の光を浴びることと、朝食を食べることの2つが必要です。午前中から代謝をアップさせることで、太りにくくなります。



高齢の人は要注意！
できることから
運動を



「動かないこと」が続くと、心身の生活機能が衰えて、フレイルが進行します。動かない時間をなるべく減らし、積極的に体を動かしましょう。

★加齢に伴い筋力や体力が衰えた段階のことで、健康と病気の中間の状態です。気力の低下など精神的な変化や社会的変化も含まれます。年齢を問わず生じるため、早い時期から予防することが大切です。

運動のポイント

下半身を中心に筋力トレーニングをするので、歩く力が維持・強化されるだけでなく、転倒・骨折のリスクも

減るため、介護予防にもつながります。

ウォーキング

いつでも、どこでも、誰とでも、気軽に実践できる代表的な運動の一つです。加齢による運動機能低下の予防効果など、健康づくり、介護予防に役立ちます。

高齢者は1日合計40分間、元気に体を動かす（日常生活の歩行なども含める）ことが目標です（アクティブガイドより）。

筋力トレーニング

元気な生活を送るためには筋肉量を維持することが重要です。筋肉量の減少からくる筋力の低下は、膝痛や腰痛にも関連があります。無理せず取り組んでみませんか。

自宅でできる お勧め筋力トレーニング

自分のペースでやってみよう！
下半身の筋肉をバランスよく鍛える
スクワット



股関節を意識しながら4秒間かけて腰を落とす（膝の角度は最大90度までを目指す）。4秒間かけて元に戻す。

足腰が弱い人は、椅子を使いましょう



【ポイント】

- 肩幅の広さで立ち、内股やガニ股にならないように気をつけましょう。
- 膝は爪先より前に出ないようにしましょう。

※10回で1セット、週に3セット以上が目標です。

口の中を清潔に



口の中を清潔に保つことは感染症予防にも有効です。食事の後の歯磨きや義歯の手入れを行い、虫歯がなくても、半年に1回は歯科検診をしましょう。75歳、80歳の人には6月～8月頃に「後期高齢者歯科健診」の受診券が届きます。

また、よくかんで食べることや、電話などで誰かと話すことで、口回りの筋肉維持に効果があります。

この時期だからこそ禁煙を考えて



紙巻きたばこや加熱式たばこを吸っている人は、肺機能が低下している可能性が高く、マスクの着用などでもたばこを吸っていない人以上に息苦しさを感ずるかもしれません。禁煙により、肺の細胞が少しずつ修復されていくと、徐々に息苦しさが緩和されてきます。

また、たばこを吸う行動は、頻繁に手を口元に持っているため、感染リスクを高める可能性があります。

ぜひ、この機会に禁煙について考えてみませんか。

重症化を防ぎ、健康でいるために年に1度は健診を受けて健康を手エック

40歳以上の人は、特定健診を受けることができます。詳しくは、勤務先や保険証の発行元にご確認ください。

市が実施している健診

◆国民健康保険 特定健診

対象／富士市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人
自己負担金／500円
※健診を受けられる医療機関や、各区まちづくりセンターなどでの実施日程等の詳細は、4月末に青色の封筒で発送した受診券と、同封のご案内をご覧ください。
※受診券は再発行できます。新規加入者及び再発行については、左記担当へお問い合わせください。

問合せ／国保年金課 保健事業担当 ☎(55)2917

◆後期高齢者 健康診査

対象／後期高齢者医療制度に該当する人（75歳以上の人やまたは、65歳以上75歳未満で一定の障害がある人）
自己負担金／500円
※4月末にピンク色の封筒で受診券を発送しました。

※受診券は再発行できます。再発行については、左記担当へお問い合わせください。

問合せ／国保年金課 高齢者医療担当 ☎(55)2754

★次号（広報ふじ5月20日号）に、健康づくりでポイントが貯まる!?お得な情報を掲載予定!

