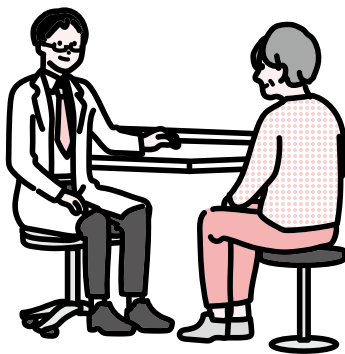




感染症に負けない 身体をつくりましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、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。

問合せ／国保年金課 ☎55-2917 ☎51-2521 📧ho-kokuho@div.city.fuji.shizuoka.jp

健康を考える4つのポイント

① 運動



まずは日常生活の中で活動量を増やしましょう！

適度な運動や身体活動は、心の健康や生活の質を改善します。歩く時間を増やすだけでも、継続することで体が変わってきます。

例えば：

外では 早歩きウォーキング

家では すきま時間にトレーニング（テレビを見るとき、CM中はスクワットをするなど）

② 食生活



きちんと3食、バランスのとれた食事を取りましょう！

何から始めたらよいか分からない場合は、まず次の2点を気をつけてください。

① 20時以降の飲食には注意

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」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。

どうしても夕食が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）」を取るような工夫がおすすめです。

② 朝食を抜くのは、実は危険！

体内時計を毎日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、この2つが重要です。午前中から代謝をアップすることで、太りにくくなります。

③ 口腔ケア



口の中を清潔に保ち、口の筋肉を保つことで、口の元気を守りましょう！

小まめに歯磨きや義歯の手入れを行い、虫歯がなくても、定期的に歯科健診を受けて、歯や口の状態をチェックすると安心です。

また、かみ応えのある食品を、よくかんで食べるとよいでしょう。おしゃべりでも、口の筋肉を維持できます。人と会えなくなると、おしゃべりをする機会が減ってしまった人は、本や新聞を音読することでも口の筋肉を鍛えられます。

④ 自分の身体を把握



外出を自粛している人も多いでしょう。今こそ、健診で健康状態をしっかりチェックすることが大切です。

40歳以上の人は、特定健診が受けられます。特定健診は、がん検診とは別で、生活習慣病の健診です。血液検査や尿検査、心電図検査などを行います。詳しくは、勤務先や保険証の発行元にご確認ください。

富士市が実施している健診

市では、感染症予防対策を講じて健診を実施しています。安心して受診してください。

富士市国民健康保険 特定健診

対象／富士市国民健康保険に加入する40～74歳の人
自己負担金／500円

問合せ／

国保年金課保健事業担当

☎(55)2917

※対象者には、健診を受けられる医療機関や、各地区まちづくりセンターなどでの実施日程の詳細などの案内と受診券を、4月末に青い封筒でお送りします。ご覧ください。

富士市後期高齢者 健康診査

対象／75歳以上（後期高齢者医療制度）の人、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

問合せ／

国保年金課高齢者医療担当

☎(55)2754

※対象者には、4月末にピンクの封筒で受診券をお送りします。ご覧ください。



▲軽いスクワットなど運動をしてみませんか