

免疫力を維持するための体づくり

～「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに！～

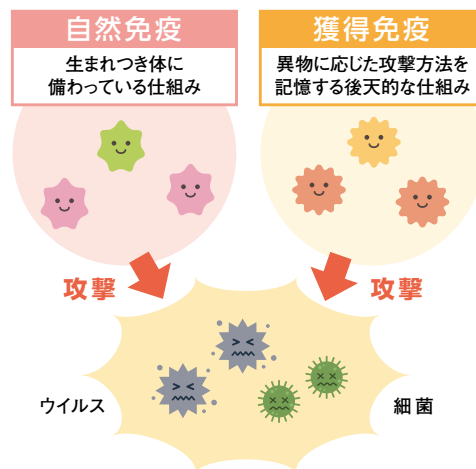
新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。生活も世の中も大きく変わった今だからこそ、健康づくりに取り組んでみませんか？健康な生活習慣を手に入れるため、できることから始めましょう。

問合先 健康政策課健康づくりグループ（あいあい ☎84-3316）

免疫とは？

「免疫」とは、体内に侵入した病原体（ウイルスや細菌）などの異物を排除して体を守ってくれる仕組みのことです。免疫には、もともと体に備わっている「自然免疫」と、特定の病気になることで後天的に得られる「獲得免疫」があります。

「自然免疫」は、生活習慣などによって働きが強まったり弱まったりするため、普段から規則正しい食生活や運動などを行い、自然免疫を高めておくことが重要です。



毎日の生活を見直してみましょう！

免疫力を維持するための生活習慣

バランスの良い食事

毎日の食事の積み重ねが健康的な生活につながります。弁当や中食※を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせ、おいしくバランス良く食べましょう。

※中食…家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のこと。

簡単に組み合わせるポイント！

例えば、ひとつのお皿に盛り付けてロコモコ丼に！



ごはん

ハンバーグ・目玉焼き

サラダ

ロコモコ丼

適度な運動

テレワークや移動制限などの影響で自宅で過ごす時間が増え、体を動かす機会が減りがちです。移動時には早歩きをする、積極的に料理や掃除をするなど、日常生活の中で身体活動を増やす工夫をしましょう。

毎日プラス10分の身体活動

手軽に運動を取り入れるなら、ウォーキングがおすすめです。まずは、10分程度のウォーキングから始めてみましょう。



お口の健康



歯と口の健康は、食事や睡眠、運動などとともに、全身の健康に深く関わっています。日々のセルフケアと必要な歯科治療を継続することが大切です。

十分な睡眠

「おうち時間」が増えたことにより、起床・食事・入浴・就寝など生活リズムが乱れていませんか？十分な睡眠時間を確保して、体と心を健康に保ちましょう。



リラックスした時間

体にかかるストレスが大きくなると、心や体のバランスが崩れてしまいます。感染リスクを避けた、自分なりの楽しみを見つけましょう。

自分に合った対処法を！

読書をしたり、伝統文化や芸術に触れたり、心を豊かにすることも大切です。思いっきり笑うのもおすすめです。





「免疫力アップ大作戦」をぜひご覧ください！

免疫力を維持するためのポイントや健康都市としての取り組みをまとめたリーフレットを広報4月1日号と同時に配布しました。

今すぐ
はじめよう！



自分の体を大切に

■喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などにかかりやすくなります。禁煙は、自力でも可能ですが、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。自分に合った方法で、無理なく禁煙しましょう。



■飲酒の知識を知る

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。また、休肝日を設けるなどして、体に負担をかけないようにしましょう。

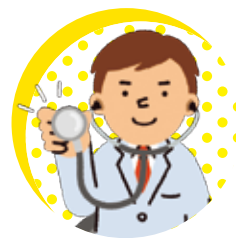


健康に不安があるときは…

かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう

新型コロナウイルス感染症への感染を心配して、医療機関への受診を控えている人が少なくありません。自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状が悪化したり、感染症にかかった場合、重症化したりすることがあります。

日ごろから、かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しながら健康や持病を管理していくことは、新型コロナウイルス感染症対策にもなります。健康に不安があるときは、まず、かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。



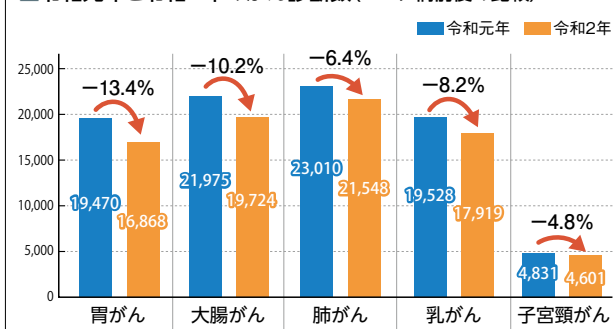
コロナ禍でも「がん検診」は必要です

日本対がん協会が行った調査によると、令和2年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、5つのがん（胃、大腸、肺、乳、子宮頸）の診断件数は、9.2%減少したことが分かっています。

コロナ禍で受診を迷っている間も、生活習慣病やがんは進行しています。がんの初期は、自覚症状がないことがほとんどです。定期的に検診を受けて、早期発見の機会を逃さないようにしてください。

（参考）日本対がん協会ホームページ <https://www.jcancer.jp/news/12418>

■令和元年と令和2年のがん診断数（コロナ禍前後の比較）



6月から市の がん検診が始まります！

市で実施するがん検診について詳しくは、「健康づくりのてびき」をご覧ください。

令和4年度の「健康づくりのてびき」は、広報5月1日号と同時に配布しています。



肝炎ウイルス検診の節目対象者へ 無料券を送付しています！

40・45・50・55・60・65歳（令和5年4月1日時点の年齢）で今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない人を対象に5月中旬に無料券を送付します。

※無料券に記載の下記医療機関名に変更がありましたのでお知らせします。

「服部クリニック」は、「こばやし内科・呼吸器内科クリニック」（亀田町 ☎83-2121）に継承されました。