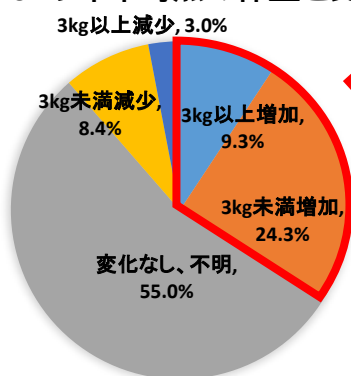


## ～withコロナ時代の健康づくり～

新型コロナウイルスの影響で人との接触を避けて外出を控える日々が続き、「コロナ太り」という言葉を耳にする機会も多くなりました。実際に、身体を動かす機会が減った、または体重が増えたと感じる方は多いのではないのでしょうか。自分の身体やライフスタイルの変化に気が付くことは健康づくりを始める第1歩です。今回は、withコロナ時代に見直していただきたい健康づくりのポイントをお伝えします。

### withコロナ時代による健康二次被害

新型コロナウイルス感染症の流行前後で体重に変化があった者の割合  
(2019年末時点の体重と比較)



スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTARE より引用



- 約3割の方が体重増加
- 筋力低下・歩行速度の低下・認知機能の低下



健康な高齢者が2週間家の中で動き回らずに過ごすことで、脚の筋肉量が3.7%減少するとされている

- テレワークによる座位時間の増加で肩こりや腰痛の悪化

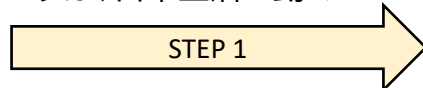
1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べて死亡リスクが40%高まるとされている



- 気分の落ち込み
- ライフスタイルの変化による持病の悪化

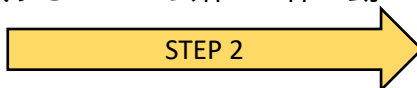
### 感染予防しながら体を動かしましょう！

運動が苦手な場合や運動習慣がない場合、運動を始め継続することはとても難しく感じると思います。まずは、日常生活で動くことを意識することから始めて体を動かすことに慣れていきましょう。



日常生活で動くことを意識

- ・階段昇降
- ・家事や庭掃除をする
- ・30分に1回立ち上がり動くことで健康リスクが軽減する



ストレッチや軽い体操をする

- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・ラジオ体操



体を動かすことに慣れてきたらウォーキングやジョギングにチャレンジ！



### 自己免疫力を高める健康づくりをしましょう！



急な減量、極端な食事制限は自己免疫力を低下させます。コロナ禍では自己免疫力を高めて感染を防ぐことが重要であるため、減量することだけにとらわれず、健康的な体づくりを心がけましょう。

#### 増えた分だけ減量する



コロナ禍で変わった体型、ライフスタイルを振り返り、まずは増えた分だけ戻すことを目標にしましょう

#### まずは1週間から取り組む

1週間続けられたら、もう1週間頑張る等、目標を短く設定することで達成感が得られ継続しやすくなります



#### 食事は3食摂りましょう

食事を抜くと栄養素が不足して免疫力が低下したり、代謝が下がって太りやすくなる可能性があります

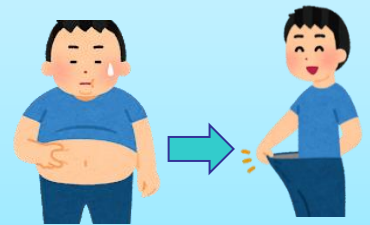
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！  
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

## 特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。  
自己負担が発生する場合があります。



## 健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



## 健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

## 体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター  
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215