

## ～免疫力を高める生活習慣～

まだまだ新型コロナウイルス終息の兆しが見えない状況が続いています。長いお付き合いになり、つつい感染症予防対策が疎かになりがちですが、うがい・手洗い等の基本的な対策の他に、私たちができることは「免疫力を高める生活習慣」ではないでしょうか。今回は基本的な生活習慣である食事・運動・睡眠の部分に焦点を当てて、お伝えしたいと思います。

### 体づくりの土台について



肥満やストレスが生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染症のリスクにもなります。

生活習慣の基本は、「食事」「睡眠」「運動」の3つです。コロナ禍になってから、運動不足を感じている方は多いかと思いますが、運動不足が食事や睡眠に影響を及ぼし、健康づくりの土台が崩れてしまいます。現在の自分の生活状況を振り返ってみましょう。

### 食事について

お手軽なインスタント食品やテイクアウト等、偏った食事を続けていると、必要な栄養素が不足し、体調不良が起こりやすくなります。

#### ☆主食・主菜・副菜の3つのお皿を揃えましょう☆

##### 主食

ごはん・パン・麺类等  
炭水化物を多く含み  
エネルギーの源になる



##### 主菜

肉や魚・卵・大豆等  
たんぱく質を多く含み  
筋肉の源になる



##### 副菜

野菜・海藻・きのこ等  
ビタミンや食物繊維を多く含み  
体の調子を整える



#### ポイント

3つのお皿を揃えることで、色々な栄養素を摂ることができます。毎食準備するのは大変！という時は、缶詰やカット野菜等を活用し、栄養バランスを意識してみましょう。



#### 欠食をしない

規則正しく3食摂ることが大切です。エネルギーゼリー等を準備しておくのも◎

#### 野菜料理は先に

野菜やキノコに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



#### おやつは時間と量を決める

自宅にいる時間が長いと、つい手が出てしまいがちです。日中の時間帯に食べる・エネルギーの少ないものを選ぶ等、注意が必要です。



### 運動について

外出できなくても、仕事中や自宅でできる運動を意識し、活動量を増やしましょう。



#### 家事をする

掃除・洗濯も立派な運動です。おうち時間を有効に使い、自宅もキレイに！！

#### 歩数を意識する

万歩計をつける・階段を使う・駐車場は遠くに停める等  
目指せ！+1000歩！

#### スクワットをする

デスクを立つ際に・休憩の前後に・テレビを見ながら等  
まずは10回から始めましょう

#### つま先立ちをする

立ち仕事の間に・トイレに立った際に  
ふくらはぎを引き締めましょう

### 睡眠について

睡眠は、ストレス解消や体の機能の維持等、大切な役割をしています。まとめて6時間以上の睡眠を取るように心がけましょう。

#### ☆ぐっすり眠るポイント☆

- 朝目覚めたら、太陽の光を浴び、朝食を食べましょう。
- 日中はなるべく体を動かしましょう。
- 入浴は就寝2時間前に済ませ、毎日同じ時間に就寝しましょう。



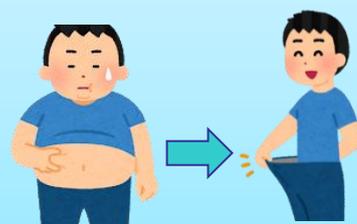
# 健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

## 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