



# すまいるカフェだより



～2021年9月号 VOL.17～健康管理センター～

## 感染対策により、生活習慣病のリスクが高くなっています

新型コロナウイルスなど感染対策は大切ですが、移動や人との接触を控えることで活動量が減り、運動不足やストレスで生活習慣病のリスクが高まる恐れがあるのをご存じでしょうか？生活様式が変化し、体重が増えてしまった、健診結果が例年と比べ悪くなっている方も見受けられます。感染対策と生活習慣病予防を両立できるとよいですね。

### 生活習慣病を防ぐために気をつけること



#### ① 肥満改善・予防しましょう

肥満は高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病の引き金になります。動脈硬化も進んでまいりますので、早めに対策をしましょう。

#### ② ストレスを上手に解消しましょう

ストレスにより、食べ過ぎてしまったり、眠れなくなる方もいます。ご自身にあった解消方法を見つけましょう。

### 生活改善のポイント

- ✓ 野菜から食べる。
- ✓ 朝・昼食をきちんととり、夕食は少なめに。夕食時間が遅い方は太りやすいので要注意！
- ✓ 外食の時は、品数の多い定食ものを選ぶ。
- ✓ 活動量が減った人は、食べる内容を見直し、量に気をつける。
- ✓ お酒は適量を守り、休肝日をもうける。
- ✓ 今より歩く時間を毎日 10 分(1,000 歩)増やすなど、意識して体を動かす。
- ✓ 2～3 階であれば階段を使う。
- ✓ しっかり睡眠をとる。
- ✓ 寝る前は、パソコンやスマホなどを触らない。

定期的に体重を測りましょう



### 健康管理センターからのご案内

健康管理センターでは、換気・消毒など感染症対策を十分とったうえで、健診を実施しております。気になる検査、健診がある方はお電話にてご相談ください。年に1回は健診を！！

