

キーワード



大切にしたいのが自分自身のからだのこと。いつまでも健康であるために、Withコロナ時代を生き抜くすべを身につけましょう。

自分の健康は自分で守る

家にいる時間が増えたことで、思った以上にからだは衰えています。筋力の低下はもちろん、不安やストレスが免疫機能をも低下させています。新型コロナウイルス対策はもちろんのこと、生活習慣の見直しがいままで以上に大切になっていきます。

うんどう(運動) メタボ

ある調査ではコロナ下で約6割の人が体重が増えたと回答しています。外出が減ったことでエネルギー消費量の多い筋肉が減少すれば、それだけ太りやすくなります。コロナ太り解消のためにも毎日意識的にからだを動かすようにしましょう。**活用** たった10分多く動くだけでも効果があります。

いんしゅ(飲酒) 生活

飲食店を避けて自宅でお酒を楽しむ家飲みは、帰りの時間の制約がなくつい深酒をしがちです。飲み過ぎは内臓に負担をかけて免疫機能を低下させるうえ、生活習慣病にもつながります。**活用** 適量を守ってお酒と付き合うようにしてください。

たばこ(煙草) 生活

たばこはがんやCOPDにとどまらず新型コロナウイルスのリスクをも高めます。加熱式たばこも有害物質が含まれ安全とはいえません。家族と一緒に過ごす時間が増えたかたわら、受動喫煙の被害が広がっています。**活用** いまこそぜひ禁煙にチャレンジを。

すとれす(ストレス) 仕事

コロナ禍以降、悩みやストレスを感じやすくなった人が増えています。メンタル不調におちいる前に、早めにストレス解消

を。暴飲・暴食での解消は他の疾病リスクもあり逆効果です。運動やヨガなどで適度に体を動かすといいでしよう。**関連** 不規則な生活や睡眠不足もメンタル不調や免疫機能の低下につながります。

注意 ストレス状態が続くときは、心療内科などの専門家に相談することも重要です。

必要な医療をきちんと利用する

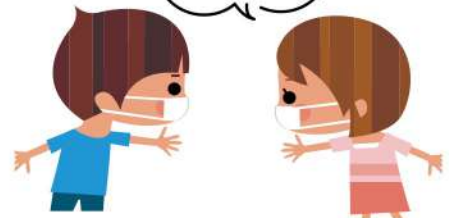
1 回目の緊急事態宣言下では、感染をおそれて4分の1の方が通院を控え、そのうち2割以上の方がコロナ収束後も以前のように通院したくないと考えているそうです。しかし必要な医療を過度に控えてしまえば、当然その後の健康リスクは高まります。

新型コロナ感染症対策はまだ必要です

ワクチン接種が進んでも、コロナ対策が不要なわけではありません。ワクチンは感染を完全に防ぐものではなく、接種後に感染するブレイクスルー感染も散見されています。行動制限が緩和されたとしても安心せず、手洗いやマスクの着用など、これまで通りの基本的な感染予防は続けてください。周囲のワクチン未接種者を守ることもつながります。

※密閉・密集・密接は、ひとつだけでも感染リスクがあることがわかっています。ゼロ密を目指しましょう。

一定の距離をとる



コロナの
時代
の時



健康管理

外出自粛やテレワークなど、新型コロナウイルスの感染拡大で大きく変わった生活に、ストレスを抱えている方も多いでしょう。そんなときだからこそ変わらず

とくていけんしん

【特定健診】四〇歳以上

コロナ下で、特に被扶養者の特定健診受診率が低下しています。ご家族はコロナ太りを気にしていませんか？すでに健診数値が悪化している可能性があります。ご家族が今年度まだ健診を受診していなければ、お早めに受診するようにおすすめください。**活用**ご加入の健康保険組合から補助が出るケースもありますので、詳しくは健康保険組合もしくはお勤め先にご確認ください。

がんけんしん(がん検診)定期

2020年は新型コロナウイルスによる受診控えでがん検診受診率が3割も減少しました。その影響から進行した状態のがんが見つかる人が増えています。**重要**がん検診は定期的を受診してこそ効果を発揮します。早期発見・早期治療で死亡リスクは大きく下げられます。

ようせいみつけんさ(ようちりょう)

【要精密検査(要治療)】病院

健診結果に異常があっても放置をしては健診の意味がありません。精密検査でなにもなければ安心できますし、要治療の方は医療機関で治療に取り組めば重症化を防げます。**重要**コロナ下で病院を避けていた方も、今ならまだ間に合います。↓すぐに受診してください。

とくていほけんしどう

【特定保健指導】無料

コロナ太りの急増など、生活が乱れがちな状況下で、特定保健指導の重要性がさらに高まっています。**健保**当健保ではパソコンやスマホを使った遠隔保健指導もご用意しています。**活用**専門家に生活習慣改善のサポートが受けられる特定保健指導対象に選ばれた方は上手に活用して健康な未来を手に入れてください。

つういん(通院)コロナ

高血圧や糖尿病などの持病があるのに新型コロナ感染を恐れて自己判断で通院をやめなくてください。糖尿病の合併症や、心筋梗塞・脳卒中を引き起こす恐れがあります。免疫機能が低下するため感染リスクも高まります。**関連**自宅にいながらオンライン診療が受けられる場合もあります。↓まずはかかりつけ医までご相談ください。

医療機関では厚労省のガイドラインにそった感染対策を行っています。安心して通院を続けてください。



参考資料：そのもの株式会社「コロナ太り」に関する調査／健康保険組合連合会「新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査」／日本対がん協会ホームページ



インフルエンザも油断できません

昨年度は流行しなかったとはいえ、まだ寒い季節はインフルエンザ流行の恐れがあります。感染対策の多くは新型コロナと共通しています。新型コロナ同様にインフルエンザのワクチンも接種して予防に努めましょう。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種間隔は2週間以上空ける必要があります。

