

# 健康づくり支援室だより

厚生労働省より おうち時間で始めるコロナ下での「新・健康生活」6つのスズメが公表されました。

厚労 新・健康生活 スズメ 🔍 検索

外出を控える日々が続いたり、在宅勤務が増えて、おうち時間が増えた方も……。生活の変化は健康づくりのチャンスです。できることから始めましょう。

多忙で…難しい場合は

換気しながら、**室内で窓越しに1日10～15分日光浴（日向ぼっこ）**でカルシウムの吸収にかかわるビタミンDが体内で合成されます。

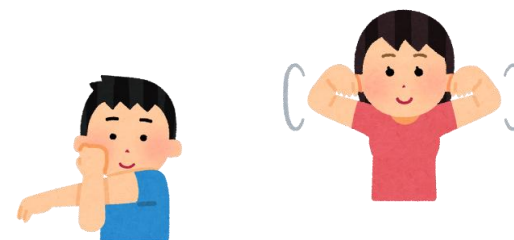


一定の姿勢を保ち続けると疲れやコリの原因になってしまいます。

お仕事中、**定期的に「背すじを正しく保つ」**

**「腕を伸ばす」「肩をまわす」**など

カラダを動かして予防しましょう。



食事に野菜、きのこ、海そう、こんにゃく、大豆・大豆製品、果物等を積極的にとり入れましょう。

## 休日などプラス10分、運動に限らず、カラダを動かしましょう。

きれいな空間で気持ちよく♪♪

掃除したり・・・



野菜たっぷり料理をプラス1品☆

ビタミン・ミネラルをたっぷりと♪



それぞれの趣味でリフレッシュ！！

こころも健康に♡



「生活環境を整える」「おいしく栄養補給」「趣味を楽しむ」等・・・

飲酒・喫煙等の適量を守って、良い環境づくりで睡眠の質を高めて、翌日も元気に過ごしましょう。

おうち時間が長くなり、運動が難しい場合と食事量が変わらずにいると体重や腹囲に影響が出てきます。

体重・腹囲の定期的な測定でご自宅でも健康チェック！！

増加傾向の場合は「食事量を控えめに」「運動」など実践して適正を保ちましょう。

定期健康診断や特定健診などで健康状態の確認。  
各種がん検診を受診して病気の有無の確認、早期発見、早期治療しましょう。

