

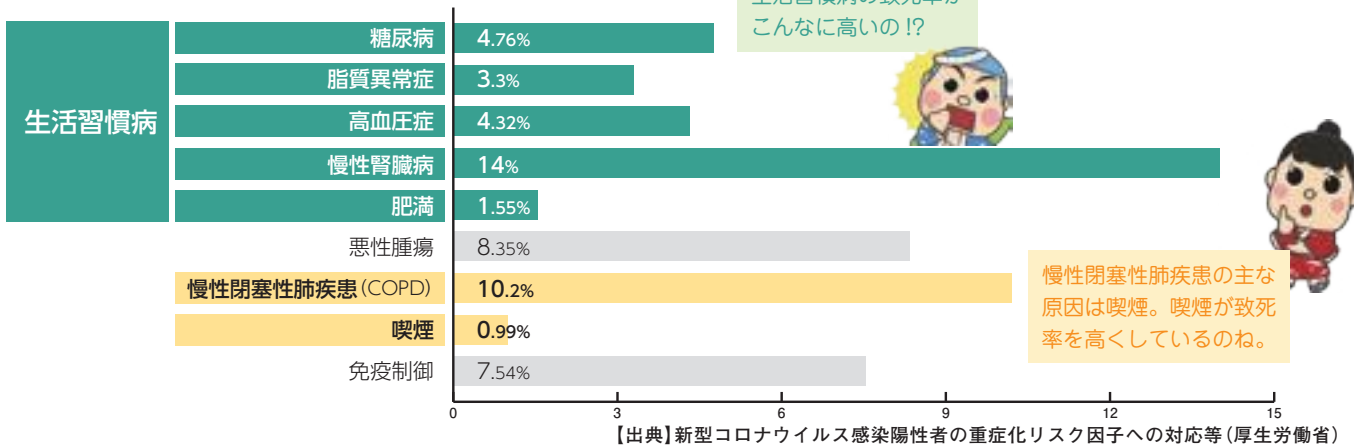
健康習慣のポイント!

新型コロナウイルスに負けない!

新型コロナウイルス感染症にかかった場合に重症化するリスクとして、**糖尿病や高血圧などの生活習慣病と喫煙・慢性閉塞性肺疾患**があげられています。**糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、健康的な生活習慣を送ることで、予防・改善ができる疾患**です。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けを季節性インフルエンザと同等の5類感染症に位置付けることが決定されました。**コロナと共存する社会の中で、一人一人の健康づくりが重要となってきます。**

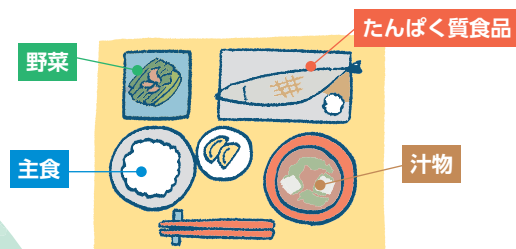
新型コロナウイルス感染症にかかった場合の致死率



家族みんなで 新型コロナウイルスに負けない体づくり

1日3食『主食 + 主菜 + 副菜』 バランスのよい食事

「栄養バランスのとれた食事」は生活習慣病を予防するだけでなく、ウイルスから身体を守るとも言われています。



ぐっすり睡眠、しっかり休養

良質な睡眠は免疫力を高め、生活習慣病を予防し、日中の活動能率を高めます。大人の睡眠時間の目安は6時間以上です。寝るときは部屋を暗くし、朝は太陽の光を取り入れ、体内時計をリセットしましょう。

プラステン 『+10』

～今より10分多く体を動かそう～

「+10」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばす取り組みのことです。「+10」により、**生活習慣病の発症を3.6%低下させる**ことができます。また、「運動」はウイルスから身を守る免疫力を高めることに有効です。

- 遠くの駐車場に車を停めて歩こう
- 公園で散歩
- 階段を利用しよう

御前崎市民は、県全体と比較して**運動してない人が多いです!**



今こそ禁煙を!

新型コロナウイルス感染症は、主に肺を攻撃する感染症です。喫煙は肺の組織を破壊し、肺機能を低下させるため、免疫力が低下し、重症化のリスクになります。新型コロナウイルス感染症に負けないために、まず禁煙を!

WHO(世界保健機関)は、新型コロナウイルス感染症対策として「禁煙」を強く推奨しています。