



働く
あなたも

コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

5×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこの過度な依存が起ることが多いです。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、働くあなたが免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介합니다。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 身体活動増やして 免疫力アップ

散歩などで今より10分、体を動かす時間を増やす。1日60分が目安。運動で免疫力や心の健康度もアップします。



2 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用

テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる運動を。家の掃除もお勧めです。屋内でも水分補給を忘れずに。



3 3密を避けて 屋外で運動を

飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。マスク着用時はゆっくりペースで。



食事

1 1日3食食べて 生活のリズムを

朝食を食べて体内時計をリセット。朝食の充実と夕食軽めで肥満・糖尿病予防。健康な食事で免疫力アップ。



2 食塩を減らして カリウムを増やそう

惣菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩とリナジに。減塩とカリウムの多い野菜・果物・乳製品で健康生活。



3 おうちごはん を楽しもう

新型コロナ流行はおうちごはんを楽しむチャンス。主食、主菜、副菜の組み合わせで考えれば、献立も簡単。



お酒

1 飲みすぎ減らして 免疫力低下を予防

家飲みやリモート飲み会で、飲み過ぎることも。時間を決めて飲むようにして免疫力の低下を防止。



2 適量知って 週単位で調節

適量は週に日本酒換算で7合(ビールなら中瓶7本)まで。女性は男性よりも少ない量が適切(目安として1/2~2/3)。



3 少なくとも週に 2日は休肝日

飲む日と飲まない日のメリハリをつけましょう。お酒の買い置きをしないこともポイント。



心の健康

1 自分をいたわる 気持ちを持つ

不安になるのは自然なこと。自分の気持ちを大切に、いたわる。眠れない日が続く場合は医師に相談。



2 家族や仲間と つながる

家族、友達、同僚と電話やメール、LINEでつながる。悩んだら早めに信頼できる人に相談。



3 自分に合った 対処法を習得

趣味など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法。



たばこ

1 禁煙して感染症の 流行に備える

喫煙すると、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。新型コロナ肺炎でも重症化が報告。今こそ禁煙。



2 受動喫煙を防ぐ ことも大切

家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切。



3 禁煙の決め手は 禁煙外来

禁煙外来や薬局のくすりですぐに自力禁煙に比べて成功率が3-4倍以上アップ。

禁煙外来



地域医療振興協会

Japan Association for Development of Community Medicine

制作:地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター 2020年6月

気軽にご相談ください



PDFデータはこちら

【参考とした主な資料】

- ・日本運動医学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・足りすぎ対策」2020年4月
- ・厚生労働省「食料栄養部「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活ガイドブック」2005年6月
- ・国立病院機構久松医療センター「正しいお酒との付き合い方」2013年3月
- ・日本赤十字社「感染予防行動にこころの健康を保つためにー 職場や自宅待機により行動が制限されている方へ」
- ・地域医療振興協会「禁煙推進 受動喫煙に悩む方へ」2019年5月