

コロナ禍で増加中 防ごう、健康二次被害

★健康推進課 ☎ 24-2003

「健康二次被害」とは、外出を控え、運動不足になったり、人との関わりが少なくなることによって起こる健康被害のことです。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛が呼びかけられており、外出の機会が少なくなっています。この不活発な生活が続くと、体力や免疫力、認知機能の低下や、生活習慣病発症リスクの増加、ストレスによるこころの病などを引き起こす可能性があります。これらを予防するために、運動をすること、栄養をとること、人とつながる機会を増やすことが大切です。

外出の自粛やテレワークで増えています

- 免疫力の低下 肥満や生活習慣病 こころの病 転倒・骨折 認知機能の低下



健康二次被害を防ぐために

正しい感染予防

- ① マスクを着用しましょう
- ② 手洗いをしましょう
- ③ 3密（密閉、密集、密接）を避けましょう

※感染予防の基本を守りましょう。

自然免疫を高める

- ① 適度な運動 運動は免疫力を高めます。習慣的に「激しすぎない運動」をするようにしましょう。
- ② 正しい食事 栄養が足りないと、免疫力も下がります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、筋力を落とさないよう「タンパク質」もとりましょう
- ③ 質の高い睡眠 睡眠不足は、免疫力を下げます。運動は睡眠の質も高めるので、日中は運動して、夜はぐっすり寝ましょう。
- ④ 人との関わり 人との関わりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人に会ったりすることも大切です。



監修 久野 謙也 氏
(筑波大学大学院教授・医学博士)

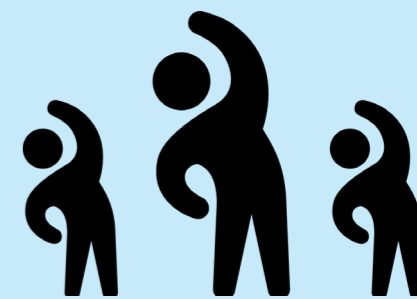
感染予防とともに健康にも目を向けて「健康二次被害」を防ぎましょう。健康二次被害防止コンソーシアムは医師、学者、自治体などによって組成された組織です。健康二次被害防止の大切さを広く世の中に伝え、国民の健康を守りたいと考え、活動しています。



▲健康二次被害防止
コンソーシアムHP

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム事務局 ☎ 03-6822-8927

はにぼんチャレンジ対象事業
～コロナに負けない身体を作ろう～



マイトレ教室 今年も参加者大募集



「健康のために運動しなきゃとは思っているんだけど・・・」、「一人だと三日坊主になっちゃって・・・」、「せっかく運動するなら楽しくやりたい」そんなあなたへ。毎年大好評のマイトレ教室参加者を今年度も募集します。

ぜひ、教室に参加して、健康な毎日を目指しませんか。

★健康推進課（保健センター内） ☎ 24-2003 ・ FAX 24-2005

マイトレ教室はこんな教室です

あなただけの運動
プログラムを作成

筑波大学の研究データから、参加者一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて、有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つで構成されています。この3つの個別プログラムに合わせて、健康推進課の職員と一緒に「マイトレ」をやってみましょう。

活動量計で毎日の
運動量を計測

参加者には、専用の活動量計を無料貸与します。この活動量計は、歩数や筋トレのデータなどを記録することができます。また、日々の運動データはスマホやパソコンからいつでも確認することができます。



▲専用の活動量計

運動状況を数字と
グラフで確認

活動量計に入れたデータをもとに運動状況を「見える化」して、一目で分かる実績レポートを毎月お渡しします。毎日の頑張りが見えて分かります。

参加お待ちしています

日程 9月から令和4年2月までの毎月2回

時間

- ① 隔週火曜日 午前9時30分～10時40分
 - ② 隔週火曜日 午前10時45分～11時55分
 - ③ 隔週水曜日 午前9時30分～10時40分
 - ④ 隔週水曜日 午前10時45分～11時55分
- ※申込時に希望の曜日・時間をお伝えください。
- 会場 保健センター2階研修室

対象 次のすべてに当てはまる方

- ① 40歳以上の市内在住者
- ② 医師から運動を禁止されていない方
- ③ 教室期間中、運動を継続できない方
- ④ マイトレ教室に参加したことがない方

定員 80名（多数の場合抽選）

費用 無料

申込 7月15日(木)から30日(金)までに電話、または直接健康推進課へ

※参加の可否は、申込者へお知らせします。また、8月下旬に参加者説明会を行います。

マイトレ教室で
一緒に頑張りましょう！

