



新型コロナウイルスに負けないための健康づくり



©岡山県「ももっち・うらっち」

室内にいる時間が長くなり、外出機会が減少すると、運動不足や食生活の乱れなどから、生活習慣病の悪化といった健康二次被害が懸念されます。

そこで、この先、新しい生活様式も実践しながら、徐々に日常生活に戻して行く上で、注意する点やポイントを健康づくりの面からまとめてみました。

新型コロナウイルスに負けない健康づくりを進め、みんなでこの難局を乗り越えましょう！

1 運動不足にならないために・・・

健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも、意識的に運動・スポーツに取り組みましょう。

家の中では

ラジオ体操や自治体のオリジナル体操、スクワットなどの気軽にできる運動がおすすめです。座ったままや横になる時間を減らし、できるだけ体を動かすようにしましょう。

「新しい生活様式」の実践例

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと

屋外では

屋外で運動やスポーツをするときは、三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

また、熱中症予防のため、小まめな水分補給を心がけましょう。



マスクの着用

運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整しましょう。また、熱中症予防のため、人と2メートル以上の距離を確保できるときは、適宜マスクをはずしましょう。

また、2歳未満の子どもは、呼吸しにくくなるので危険です。

2 生活リズムを整えよう(食事・睡眠など)

決まった時間に起きて、朝ご飯を食べるなど、生活リズムを整えましょう。



感染症の予防のために免疫力を高めるには「バランスよく食べる」ことが大切です。いろいろな食品から必要なエネルギーや栄養を体に取り込むことが毎日を健康に過ごす最もよい方法です。

ポイント1 バランスのよい食事を1日3回食べる

栄養素によっては長い時間蓄えられないものもあります。食事は1日3回とりましょう。

ポイント2 欠食や偏食を見直す

家にいる時間が長くなると、欠食や偏った食事になりがちです。特定の栄養素が必要量とれない状態が続くことのないよう、いろいろなものを食べるようにしましょう。

ポイント3 1日を通してバランスを整えよう

理想の食事は1食毎に主食、主菜と副菜を2皿を揃えることです。難しいときは、前後の食事を工夫して1日に必要なエネルギーや栄養素をとれるように調節しましょう。

「新しい生活様式」の実践例(食事)

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



©岡山県「ももっち・うらっち」

3 乳幼児健診や予防接種

乳幼児健診の目的は、年齢ごとに起こりやすい病気や問題を早めに見つけて治療などに結び付けることです。予防接種についても、感染症にかかる前に接種することが極めて重要です。

! 極端な制限によって**予防できる他の重要な病気の危険性にさらされる**ことを避ける必要

今後も数か月単位での流行が想定され、その間に乳幼児健診や予防接種を回避するデメリットも大きいと考えられます。

乳幼児健診やBCGなどの予防接種を集団で実施している市町村でも、**地域の流行状況により柔軟に対応しているところもあります**。お住いの市町村や保健所に確認してください。

健診や予防接種を市町村や医療機関で受けるときの、一般的な感染症対策



©岡山県「うらっち」

子どもや付き添いの保護者の方

- ・熱や咳などの症状がないことを確認
- ・付き添いの方も手洗いを行ってマスクを着用
- ・可能な限りきょうだいや祖父母などの同伴を避ける
- ・会場や医療機関でオムツを替えないことを心がける。



©岡山県「ももっち」

4 重症化予防のための禁煙

新型コロナウイルスは、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する方では、重症化するリスクが高いと考えられています。

中国の入院患者における分析・報告

喫煙歴のある人は非喫煙者に比べ、感染した場合の、

- ・重症化リスク …………… 約1.7倍
- ・集中治療室（ICU）入室、人工呼吸器による管理、死亡に陥るリスク … 約2.9倍

WHO（世界保健機関）による声明

- ・喫煙者は、重篤な疾患の発症と死亡のリスクがより高いことが示唆されている。
- ・喫煙者に対し、効果を実証された方法で、すぐに禁煙行動を起こすことを推奨する。

! Q 今から禁煙しても効果はあるの…？

A これまで長く喫煙を続けてこられた方でも、禁煙をはじめると、1～2週間で少しずつ呼吸が楽になり、ニコチン摂取が中止されることでの免疫力の回復も期待できるなど、その効果は現れると言われてています。

喫煙者の方は、この機会に禁煙について考えてみてはいかがでしょうか。県では、禁煙の電話相談窓口も設置していますので、まずはご相談ください。

※ 禁煙の電話相談窓口について（岡山県）

<https://www.pref.okayama.jp/page/356592.html>



©岡山県「ももっち」