

食・動・眠のヒントを見つけよう

外出を控えることで家にいる時間が長くなり、不規則な食事や運動不足になっていませんか。生活リズムが乱れると、免疫力が低下してしまいます。「今は元気！」という人も、今後も健康的に過ごせるかどうかは、今の自分次第です。明日の体のために、普段の暮らしに**プラス1**することから始めてみましょう。

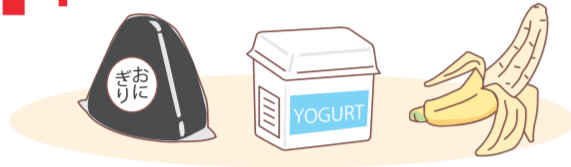
普段の食事に**プラス1**で バランスのいい**食事**に！

こんな食事になっていませんか？

● 朝ご飯を食べない

決まった時間に3食取ること、血糖値の急激な上昇を防ぎ、体への負担を減らすことができます

プラス1 なにか1つ食べることから始めましょう



● 主食※だけの食事が多い

主食のみの食事は栄養が炭水化物に偏り、他の栄養素が不足するため体調を崩しやすくなります

プラス1 トーストに野菜・チーズを追加



プラス1 ラーメンやうどんに野菜や卵を追加



工夫して使いましょ

- ・海藻やきのこ類
- ・冷凍食品
- ・缶詰・乾物類



● 野菜が少ない

野菜からビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。野菜料理をよくかんで食べて、満腹感を味わいましょう

プラス1 野菜のおかずや具だくさんのみそ汁



プラス1 カップスープにわかめなどを追加



プラス1 すぐに食べられる野菜(トマト、キュウリなど)



● お菓子や甘い飲み物の取り過ぎ

1日200キロカロリーが目安です

チョコ6粒 (30g)



168キロカロリー

ビスケット3枚 (30g)



156キロカロリー

ポテトチップス1/3袋 (30g)



166キロカロリー

プラス1 買い物や食べるときに、栄養成分表示をチェック

普段の生活で意識的に**プラス1**の動きを！

「身体活動量」を知っていますか？体にとって大切なのは、普段の生活での動きと運動を合わせた「身体活動量」です。普段の生活でも意識的に動き、運動不足を解消しましょう。

身体活動 = 生活活動(家事など)+運動(ウォーキングなど)

プラス1 今より意識して動きましょう



さらに、普段の動きに

プラス1 特に食後はだらだらしがち。簡単なストレッチで運動をプラス

プラス1 感染症対策をしながら、近所を歩いてリフレッシュ。階段を登って運動をプラス



快適な**目覚め・眠り**のために より良いリズムを**プラス1**！

プラス1 朝8時までは起きて体内時計をリセット

プラス1 30分以内の昼寝で脳をスッキリ(15時までがベスト)

プラス1 決まった時間の食事や程よい身体活動でリズムをつくる



ストレス解消に**プラス1**

外出を控えることで、**ストレス**もたまりやすくなります。今ある時間を楽しみの時間にするためにも

プラス1 大好きだけど日頃できていないことをプラス

プラス1 時間があればやろうと思っていたことをプラス

プラス1 新たにやってみたかったことをプラス

※好きなことに没頭し過ぎも注意です。食・動・眠のリズムは守りましょう



健診について

※受診時期については、新型コロナウイルス感染症等の動向を踏まえ、医療機関に相談の上、検討してください

日々の**プラス1**の成果を、年1度の健診で確認しましょう！

健診は、生活習慣病の兆しにいち早く気づき、先手を打つチャンスです。

加入している健康保険によって受診方法が異なるので、注意してください。

市国民健康保険に加入の40歳～74歳の人

特定健診の案内が届きます。約10,000円分の検査が**無料**で受けられます。

【健診項目】
問診、身体診察、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査

【実施医療機関】
区ホームページで特定健診実施医療機関の情報を掲載しています。申し込みやすい日がわかります。



【受診の流れ】 ①医療機関を決める ②直接電話で申し込む ③受診

75歳以上の人(後期高齢者医療制度加入者)

※40歳以上の生活保護受給者と中国在留邦人等支援給付制度適用者も対象

市健康診査を受けられます**(無料)**。受診券は必要ありません。

職場等の健康保険に加入している人

加入している健康保険に問い合わせてください。

横浜市けんしん専用ダイヤル

「健診」の受け方、受診できる医療機関等の問合せ

☎ 664-2606 ☎ 663-4469

8時30分～17時15分

月曜日～土曜日(祝休日・年末年始は除く)

健診に**プラス1** 健診後のサポートを紹介

さまざまなサポートを活用し、日々のちょっとしたことから始められる自分に合った改善方法を見つけましょう。

特定保健指導

より良い生活を目指して、医師・保健師・管理栄養士などから個別にサポートを受けられます

健診受診後、対象の方に案内が届きます

生活習慣改善相談

自身の生活習慣や食生活について、栄養士・保健師による個別相談を受けられます

月2回実施しています(予約制) 詳細は本紙7ページへ

健診結果のミカタ説明会

検査結果から数値の見方や意味を学び、自分の体への理解を深めます

詳細が決まり次第、本紙にてお知らせします

※そのほかの健康に関する講座なども、本紙にて掲載予定です(社会状況により中止となる場合があります)