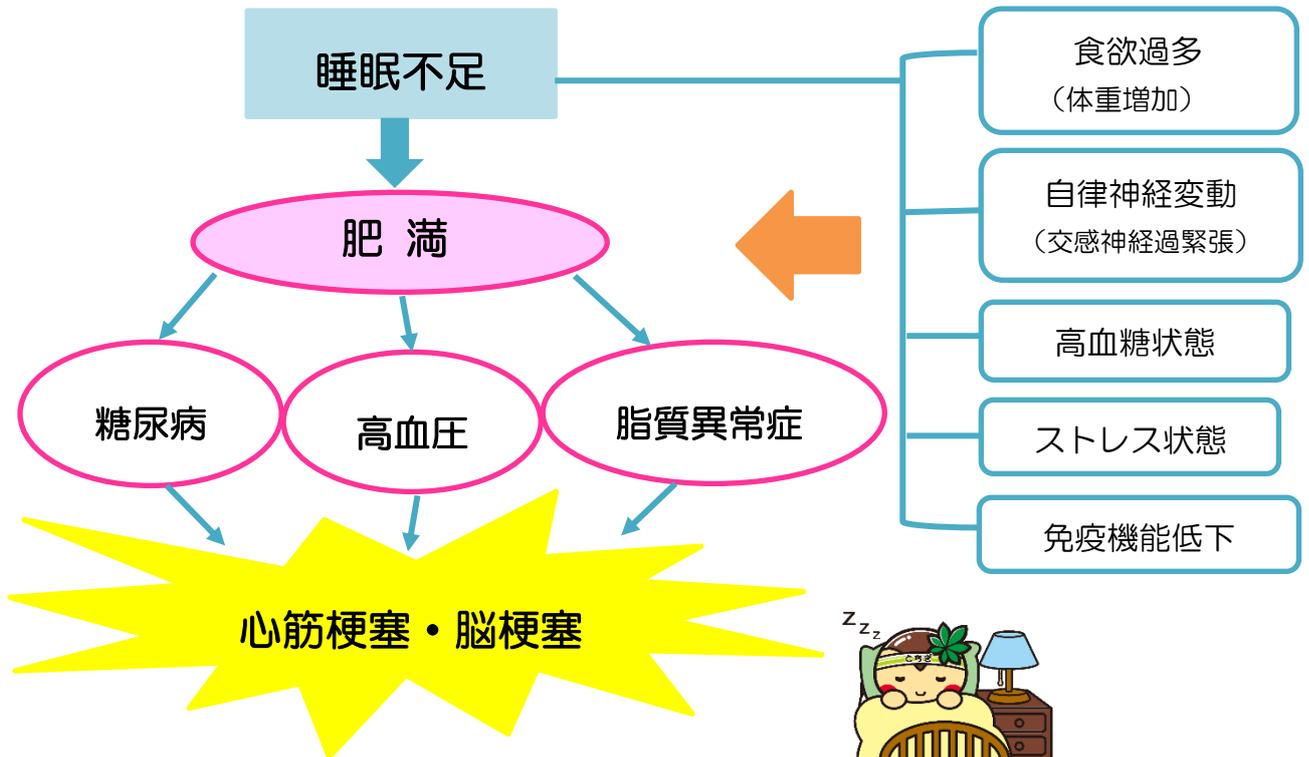




新しい一年が始まりました。本年が皆さまにとって Well-Being な一年となりますように。
また、冬は感染症が流行しやすい季節です。引き続き、感染予防対策の徹底をお願いいたします。
今回は、生活習慣予防に必要な休養と運動に関する内容です。

1. いい仕事はいい睡眠から

睡眠不足を解消することで、疲労回復や生活習慣病のリスク回避につながります。



睡眠の質を高めるためのポイントとは？

その1 食事は一日三食、規則正しくとる

夕食は寝る2時間前には済ませましょう



その2 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びる

24時間より長い体内時計のずれをリセットできます



その3 入浴は寝る1~2時間前に済ませる

お湯の温度は39~40℃、入浴時間は10~15分が目安です



その4 寝る前にスマートフォンやパソコンを長時間見ない

スマホはベッドから離れたところに置くのがおすすめ!



2. 座りっぱなしに注意！



日本人は世界の中でも座っている時間が長い！

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界 20 カ国中最も長い 1日7時間ということが明らかになっています。

＜長時間の座りっぱなしによる健康リスク＞

- 血流が悪化する（浮腫や血栓の原因に）
- エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
- 足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）



さらに、座りっぱなしの時間が長いと血流や筋肉の代謝が低下し、2型糖尿病や心疾患、脳血管疾患のリスクが高まり、将来の死亡リスクが高くなることも…！

座りっぱなしを減らす方法は？

働く合間に…

1 時間に 1 回は立ち上がり、パソコンや書類の前から離れてみましょう！



軽くストレッチをしてみよう！

徒歩や自転車で通勤してみよう！



日常生活で…

テレビを見ない時は消して、立ち上がってみよう！



積極的に家事をしよう



買い物はネットだけでなく直接出かけてみよう！



運動におすすめ！とちまる健康ポイントのご案内★



FUN+WALK アプリをインストールして登録をすると、歩いた分だけポイントがたまりプレゼントがもらえるチャンスがあります！



(出展) ・厚生労働省 e-ヘルスネット「身体活動・運動」 ・スポーツ庁 Web マガジン ・日本予防医学協会 健康づくりかわら版
・『WHO 身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版)』・東京都福祉保健局 とうきょう健康ステーション

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病 (☎0284-41-5895)