

あなたとあなたの大切な人のために今できること

2020年 新型コロナウイルス感染拡大を受け、様々な自粛要請など私達の生活は大きく変化しています。

在宅勤務、余暇活動の制限、日々の報道などに対しストレスや不安を感じていらっしゃる方も多いでしょう。このような今まで経験したことのない生活で心身の健康バランスを大きく崩してしまう危険性があります。

あなたとあなたの大切な人のために、これからのために…
今できること、やっていただきたいことをまとめました。

日立健康管理センタ 産業保健科 2020年5月

①日常生活を整える

食べる・寝る・動く（運動）が乱れないように整えましょう。
なるべく毎日同じ時間の日課にします。

特定の栄養素や食品に依存せず、様々な食品を摂取し栄養バランスの取れた食事をするように心がけましょう。



栄養バランスを整えることは1食毎
でなくても数日単位でOK

インスタント食品は
野菜とセットで

これまでより飲酒の時間が早まって
いたり、量が増えていませんか？



②持病の治療を継続する

病院受診をためらっている方もいらっしゃるでしょう。感染症が怖いから…と必要な受診を先延ばしにすることや、自己判断で通院をやめてしまうことはかえって健康を害する恐れがあります。

感染症予防対策（手洗い・マスク着用等）を行い必要な通院を継続しましょう。

* 電話やオンライン診療などができる病院もあります。各病院へお問い合わせください。



③自分のところをいたわる

自粛要請で様々な感情や反応が生じることは当たり前のことです。
落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりイライラしたり腹を立てたり、
孤独や寂しさを感じていませんか？

- ・ 家族、友人、職場の人とのつながりを持ちましょう
- ・ 疲れや調子の悪さを感じたら休みましょう
- ・ リラックスできる時間を持つことも大切です
- ・ 自分自身をいたわる気持ちを大切に
→自分なりに休んでも回復しない場合には、医療従事者等に相談してみましよう。

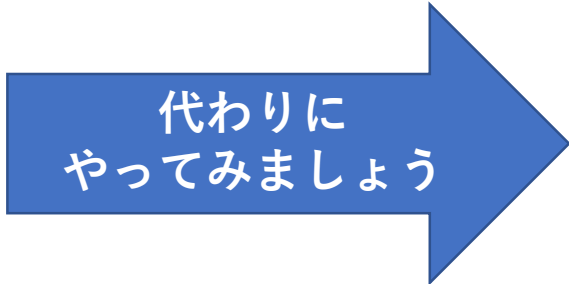




運動不足解消

24分の歩行は右の項目 1つと同じ消費カロリーです

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	普通歩行 (平地 67m / 分)	運動量の目安 24 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード



通勤で毎日歩いていたが、
在宅勤務で歩かなくなった。

「新しい生活様式」 5月4日厚生労働省発表の具体例を参考に、
ジョギングは少人数で、公園はすいた時間、場所を
選ぶなど、外での活動で気分転換も行いましょう。

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	風呂掃除	運動量の目安 19 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	ジョギング (120~130m / 分)	運動量の目安 10 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	掃除機がけ	運動量の目安 20 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	体操	運動量の目安 20 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	子供と遊ぶ	運動量の目安 18 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード

	はらすま ダイエット	体重 80kg の場合
	縄跳び (ゆっくり)	運動量の目安 10 分
株式会社 日立メディコ		100Kcal カード



食べ過ぎ解消

24分の歩行は右の項目 1つと同じカロリーです

はらすま
ダイエット



体重 80kg の混合

普通歩行
(平地 67m / 分)

運動量の目安
24 分

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

代わりに
減らしましょう

通勤で毎日歩いていたが、
在宅勤務で歩かなくなった。

はらすま
ダイエット



生ビール

量の目安
238ml

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

はらすま
ダイエット



ごはん

量の目安
2/3 杯
(63g)

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

はらすま
ダイエット



日本酒

量の目安
95ml

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

はらすま
ダイエット



鶏肉の唐揚げ

量の目安
2 個
(1 個 : 50kcal)

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

はらすま
ダイエット



コーラ

量の目安
222ml

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

はらすま
ダイエット



バニラアイスクリーム

量の目安
1/3 カップ
(1 カップ : 276kcal)

株式会社 日立メディコ

100Kcal カード

④セルフモニタリングを行う

自分自身の健康を管理しましょう。

日立健康保険組合HPより

①MY HEALTH WEBにアクセス

『日立グループ認証基盤のディレクトリ個人IDとパスワード』
または『日立健保認証IDとパスワード』
を入力するとログインできます。

②MY HEALTHのサイトでは
MYバイタルなどで日々の体重管理、
減量を取り組まれるのであれば

③はらすまダイエットもおすすめです。

その他、『MY HEALTH WALKING』など、スマートフォンまたは、歩数計を使用した、Web上でウォークラリーを楽しめるプログラムなどで運動不足解消に取り組みましょう。



(参考)

* 新型コロナウイルス全般について

厚生労働省HP：新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

* 症状がある時の相談窓口

茨城県HP：新型コロナウイルス感染症（対策・相談窓口等）について

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/kiki/yobo/kansen/idwr/information/other/documents/20200130-corona.html>

* 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項 （日本環境感染学会とりまとめ）

厚生労働省HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

* 濃厚接触者の定義

国立感染症研究所感染症疫学センターHP：

積極的疫学調査実施要領における濃厚接触者の定義変更等に関するQ&A（2020年4月22日）

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9582-2019-ncov-02-qa.html>