

⑥ 「新しい生活様式」を取り入れた健康づくりをしましょう

外出自粛やテレワークなどで生活リズムが乱れたり、活動量が低下すると、体力や生活機能の低下や生活習慣病などを発症するリスクが高まります。

食事と運動と睡眠、そしてお口の健康は互いに影響を及ぼしあい健康の維持・向上に働きます。新しい生活様式を取り入れながら生活習慣を見直し、免疫力を高め、健康増進に努めましょう。

【適度な運動をしよう】

- ・有酸素運動(ウォーキング等)はすいた時間や場所を選んで積極的に取り組もう
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用しよう
- ・掃除など日常生活での活動でこまめに動こう
- ・「元気アップ!りいばらき」を活用して、楽しく健康づくりをしよう



元気アップ!りいばらき

【栄養バランスのよい食事を心がけよう】

- ・朝ごはんを食べて体のリズムづくり! 欠食せずに朝食、昼食、夕食を規則正しく食べよう
- ・毎食「主食、主菜、副菜」を揃え栄養バランスを心がけよう
- ・1日1~2回程度果物や乳製品を食べよう
- ・市販のお惣菜やコンビニの食品を利用する際も栄養バランスを意識して組み合わせて食べよう
- ・うす味を心がけて、塩分の取りすぎに気をつけよう

【質のよい睡眠をとろう】

- ・毎日起きたら日光を取り入れよう
- ・30分以上の昼寝をしないようにし、昼と夜のメリハリをつけよう
- ・寝る前のお酒、たばこ、コーヒー、緑茶等は控えよう
- ・寝る前に明るい光(特にスマホやPC等のブルーライト)を浴びるのは避けよう

【歯と口の健康づくりをしよう】

- ・歯ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)などの口腔清掃用具は、自分の状態や年齢に合ったものを選ぶようにしよう
- ・歯と歯肉の境目を重点的にブラッシングすることを心がけよう
- ・歯や歯肉を傷つけないように「歯に当てた歯ブラシの毛先が開かない程度の軽い力」でブラッシングしよう
- ・定期的に歯科医院(かかりつけ歯科医)を受診して、口腔チェックや歯みがき指導を受けよう
- ・歯と口腔の機能の維持・向上のために口腔体操をしよう

※詳細については市ホームページに掲載しています。

問 保健センター Tel 0296-77-9145

⑦ 除菌消臭液を配布します

除菌消臭液(次亜塩素酸水)の7月の配布日程は次の通りとなります。

お一人あたり2リットルを1回のみ配布しますので、きれいなペットボトルなど容器を持参してください。容器の洗浄と除菌消臭液の給水はご自身で行うやり方に変更しました。

日時		配布会場
7月14日(火)	午前10時~正午 午後1時~3時	市民センターいわま(岩間支所)
7月15日(水)		友部公民館
7月16日(木)		市民体育館

※ご都合のよい会場へお越しください。

問 環境保全課(内線128)