



衛生委員会報告

★健康づくりとは

●まず、「健康」はどのように定義されているのでしょうか？

WHO（世界保健機関）は、1946年7月に取りまとめた憲章で、「健康とは病気がないとか弱っていないというだけではなく、肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態であること」と定義しています。しかし、「肉体的、精神的、社会的に完全に満足な状態」は困難です。

近年では、「各個人が自分のためにたてた目標に到達するのにいちばん適した状態」や「身体的、精神的、社会的な側面で環境の変化や問題に適応し、対応できる能力」と定義されているようです。

●健康づくり（ヘルスプロモーション）は、世界保健機関（WHO）の提唱する「人々が健康を管理し、より健康にすごせる可能性を模索する方法」と定義しています。

身体及び心の健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。

自分の身体と心をより健康に保つための方法を健康づくりと言います。

★新・健康生活のススメ

●ここ数年、新型コロナウイルス感染症により生活様式も、3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

生活も、世の中も、大きく変わった今は健康づくりの方法も変化しています。この機会に、「新・健康生活」を始めてみるのもいいかもしれません。

健康週間を身に付けるための6つのススメをご紹介します。

◆運動

- ・外出する機会が減り、知らず知らずのうちに運動不足になっていませんか？

始業前に体操やストレッチをしてみましょう。テレワーク中でも、できれば30分に3分程度、最低でも1時間に5分程度は立ち上がり身体を動かすようにしましょう。

- ・移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりやウォーキングなど、日常での身体の運動を意識して一日に10分ほど増やしてみましょう。

◆食事

- ・おうちで食事をする機会が増えた今だからこそ、食事内容を見直しましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのいい食事を心がけましょう。

- ・盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。

- ・水分補給の際には、糖分摂取量（甘いジュースなど）に注意しましょう。

◆禁煙

- ・喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などにかかりやすくなります。
- ・気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙…世の中の変化を禁煙のきっかけにしてみませんか？

◆飲酒の知識

- ・飲酒に伴う身体への健康影響について知りましょう。
休肝日を設けるなどして、身体に負担をかけないようにしましょう。
- ・お酒を飲む機会も変化しています。お酒との付き合い方を考えてみませんか。

◆睡眠

- ・就寝前は明るい光を避けるなど、良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指しましょう。
- ・おうち時間が増えると生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、身体と心を健康に保ちましょう。

◆健康診断・検診

- ・特定健診（定期健康診断など）や各種がん検診などを受けて、定期的に身体の状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康診断は必ず受けて、必要な場合は医師の診察や治療を受けましょう。

コロナ下でも、命を守る貴重な機会を逃さないようにしましょう。

まずは、できることから始めてみましょう！

- 衛生委員会では、毎月1回健康や安全などについて必要な情報を発信しています。

しっかりと情報を取り入れ、健康づくりに役立てましょう。

★その他にも…

- 「おうちで+10 超リフレッシュ体操」で検索すると、3種類の体操の動画を見ることができます。

厚生労働省 HP <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

- おうち時間が増えたことにより、今までとは違う生活の中で不安やストレスを感じてはいないですか。
電話やメール、SNS を上手に使い家族や友人と交流したり、人込みを避けて外出したりして、気分転換してみましょう。つい生活リズムが乱れがちですが、十分な睡眠時間をとって、身体と心を健康に保ちましょう。

気持ちの不調を感じた際は、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

★最後に

- 新型コロナウイルス感染症の拡大で、生活様式が変わり制限された生活の中では、生活習慣病のリスクが高まったり、筋力や身体機能の低下に繋がったり、健康が損なわれてしまう恐れがあります。
コロナ下の今だからこそ、より健康を意識し、日々の生活を送りましょう。