

# 健康つやま21新聞



津山市食育キャラクター  
「しょくたん」

「新しい生活様式」を取り入れながら、やりたいことを、いつでも、いつまでも  
続けていきましょう。これからのおすすめの「新しい健康づくり」を提案します。

## 日常生活での基本的な新しい生活様式

- まめに手洗いや手指消毒をする
- 咳エチケットを徹底する
- こまめに換気を行う
- 「3密」(密集、密接、密閉)を避ける
- 毎朝、体温測定や健康チェックを行う
- 発熱や風邪の症状があれば自宅で療養する



## 基本的な感染症防止対策 つ や ま

### つけようマスク

#### マスクの着用

#### 【つける時】

- 対面での会話  
5分間の会話は、1回の咳と同じです
- 屋内の人人が集まるところ



#### 【はずす時】

- 屋外で人と十分な距離を確保できる場合

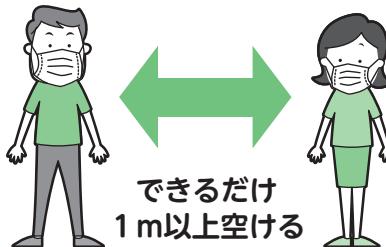
- 田畠での農作業
- 散歩、自転車
- 屋外スポーツ
- 奉仕作業



⚠ 2歳未満の子どものマスクは危険！

### やさしい距離間

#### 人との間隔



- 人とすれ違うときは、距離をとる
- 並ぶときは、前後にスペースをとる
- 人が混んでいる場所や時間帯は避ける

### まめに手洗い消毒を

#### 手洗い

30秒間、流水とせっけんで  
ていねいに洗いましょう  
(手指消毒薬で消毒する)



手洗い動画  
(政府インターネットテレビ)

#### 手洗い5つのタイミング

家に帰った時

「ハッピーバースデー」の  
曲を2回歌うと30秒！

トイレの後

ご飯を食べる前  
調理の前後・配膳時

多くの人が  
触れる  
場所を  
触った時

咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



プラス



### 歯みがき習慣

#### ウイルスの侵入をストップ！

☆できれば毎食後、歯を1本1本ていねいにみがきましょう

☆歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）等で、みがき残しを防ぎましょう



【問い合わせ先】津山市こども保健部健康増進課 ☎0868-32-2069

## 食 事

## やる気、元気はバランスの良い食事から

- 1日3食、欠かさず食べる
- 魚、肉、卵、大豆製品のどれかを毎食取り入れる  
(良質のたんぱく質を摂って免疫力を低下させない)
- 野菜や果物を十分に  
(抗酸化作用のあるビタミンで免疫細胞を強化！)



持ち帰りや出前の利用時には

- ☆持ち帰りは事前の予約で待ち時間を短くする  
☆食中毒予防のため、受け取り後は暖かい所に置かず、早めに食べる



## 運動

## 活動的な生活で体力増進！

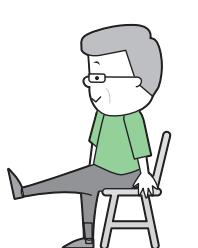
- 家事も立派な運動です（こまめに家事を行いましょう）
- テレビを観ながら、いつでもできる運動を
- トレーニングやヨガは、動画を活用する

## 【生活活動と消費エネルギー】

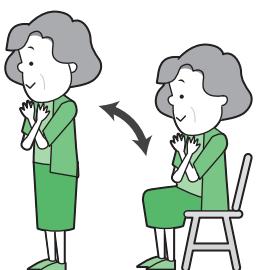
※体重50kgの人の場合 ※まんじゅう1個(35g)90kcalとして算出

生活活動	消費エネルギー(kcal)
料理をする 1時間	50 (まんじゅう半個分)
洗濯を干す 15分	38 (まんじゅう2/5個分)
掃除機をかける 1時間	115 (まんじゅう1個と1/3)
風呂掃除をする 30分	138 (まんじゅう1個半分)
子どもと遊ぶ 1時間	90 (まんじゅう1個分)

## いつでもできる！おすすめトレーニング！



膝を4秒かけて伸ばし、4秒かけて元に戻す



8秒かけてゆっくり立ち、8秒かけてゆっくり座る

ラジオ体操を  
防災行政無線で放送中！  
「こけないからだ体操」  
動画配信中！



こけないからだ動画

## ストレス

## 充実した時間を過ごしましょう！

- 外出ができないときは、電話やメールで家族や大切な人とつながることができます
- 自分が好きなこと、今まで興味があってもできなかったことに挑戦してみましょう



音楽鑑賞



読 書



日曜大工



料 理



写 真

## 外食

仲間との楽しい食事で、こころもからだも健康に！

- 多人数での会食は避ける
- 大皿での注文は避けて、料理は個々に注文（食べた量も把握しやすくなります）
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに（よく噛んで、味わって食べることができます）
- 乾杯は小さな声で、グラスは接触させない
- 食器の共用やお酌、グラス等の回し飲みはしない
- 席を行き来しない



## ウォーキング

仲間で、地域で、楽しく運動を！

## 10分で1,000歩

## 【国が推奨する1日の目標歩数】

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| ●20歳～64歳 | 男性 9,000歩 | 女性 8,500歩 |
| ●65歳～    | 男性 7,000歩 | 女性 6,000歩 |

## 【ウォーキングで100kcal消費の目安】

体重(kg)	時間(分)
50	33
60	27
70	23
80	20

## 【ウォーキングのポイント】

- 1 一人又は少人数で実施する
- 2 すいた時間、場所を選ぶ
- 3 他の人のとの距離を確保する
- 4 こまめな水分補給をする

ウォーキングの理想的な歩き方  
(少し大股で歩く)

## 人との交流

笑顔あふれる毎日を過ごしましょう！

- お茶を飲んだらすぐマスク！おやつを食べてもすぐマスク！
- 天気が良い日は屋外で
- 屋内なら風通しの良い場所で狭い部屋での長居は無用
- 座るときにはできるだけ対面を避け、並んで座る
- スマートフォンやカレンダーに会った人をメモしておく



## 毎日できる体重測定 ~生活習慣の見直しもできます~

外出の自粛等で活動量が減り、いつの間にか体重が増えていることはありませんか。毎日体重を測定することで、体重が増加した前日に何を食べたかなど、ご自身の生活習慣を見直すことができます。

### ● 体重測定のポイント

- 1 毎日同じ時間帯で測定する
- 2 同じ服装で測定する

#### 【自分の体格を知りましょう】

BMIは身長と体重からわかる体格指数です

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例えば、身長160cm、体重55kgの場合、 $BMI = 55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$



#### 【目標とするBMI】

(日本人の食事摂取基準2020)

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

## 健(検)診で健康状態を把握 ~定期的に健(検)診を受けましょう~

### 特定健診

ご加入の医療保険で  
受けてください

#### 生活習慣病から身を守るために健診です !!

特定健診では、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすいメタボリックシンドロームの予防や改善を目指すための項目に重点をおいています。

### がん検診

対象年齢の方が  
受診できます

#### がんから身を守るために検診です !!

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの検診は5大がん検診と言われ、国の指針が定められた信頼度の高い検診です。



## 【市の健(検)診を受ける方法】

- ①「医療機関」で受ける場合は、受診する医療機関へ直接予約する
  - ②「集団健(検)診」で受ける場合は、健康増進課(☎0868-32-7009)へ予約する
- 新型コロナウイルス感染症の状況等により、健(検)診の実施が変更となる場合がありますので、必ず、受診前には電話で確認のうえ、**予約**をお願いします
  - かぜの症状や発熱(37.5度以上)、また感染の可能性がある(濃厚接触者に該当する等)場合は、受診を見合せましょう

詳しくは、津山市ホームページへ [津山市 健診](#)



集団健診申し込み  
専用QRコード

検索

### たばことの 付き合い方

#### ☆家でたばこを吸うのは控えましょう

※ベランダや台所の換気扇の下で喫煙しても大切な家族が煙を吸っています

#### ☆あなた自身と家族、知人を守るために、是非この機会に禁煙に挑戦してみましょう

