



健康はなまるだより

発行月 令和3年12月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。
職場や家庭の健康づくりにお役立てください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を防ぐためには
一人ひとりの感染対策を徹底することが重要です。



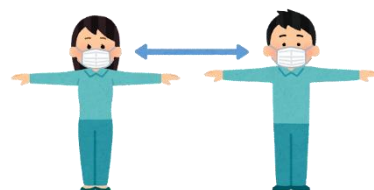
外出時や会話する
ときには、マスクを正
しく着用しましよ
う。



こまめな手洗い、
手指消毒を徹底し
ましょう。



窓を開けるなど
して、こまめに換
気をしましょう。



人との間隔は、
できるだけ2m
取りましょう。

福島県新型コロナウイルス感染症対策本部「感染拡大防止のための基本対策」より抜粋



これらの感染対策を行いながら、新しい健康生活を始めましょう!

このたび、厚生労働省から

コロナ下での「新・健康生活」のススメ

が公表されました。

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、日常生活の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チャンスです。
この機会に、「新・健康生活」を始めてみませんか？

コロナ下での予防・健康づくりについての
詳しい情報は、厚生労働省のホームページを
御覧ください。

厚労 新・健康生活 ススメ

検索



概要はウラに
ありますので
参考にしてください!



「新・健康生活」6つのススメ

① 運動

毎日プラス10分の
身体活動



移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

② 食事

適切な食生活で、
からだの調子を整える



主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。
食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

③ 禁煙

喫煙習慣を見直す



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）等にかかりやすくなります。

④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの
健康影響を知る



休肝日を設けるなどして
からだに負担をかけないようにしましょう。

⑤ 睡眠

良い環境づくりで、
質の良い睡眠を目指す



就寝前は明るい光を避ける
などして、睡眠の質を高めま
しょう。

⑥ 健診・検診

定期的にからだの状態を
知り、病気につながる
リスクを早期発見する



健診と検診を受けて、からだ
の状態を知ることが、健康づく
りの入り口です。

◆右のQRコードから、それぞれのリーフレットをダウンロードできます。

・「新・健康生活のススメ」一般向けリーフレット（PDF：1.6MB）



・「新・健康生活のススメ」企業・団体向けリーフレット（PDF：1.4MB）



【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814