



# 健康情報誌 おおふなと

第11号

発行：令和2年6月4日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

特集

## 新型コロナウイルスに 負けない！



ポイント1  
感染を防ぐ

密集を避ける

密接を避ける

密閉を避ける

咳エチケット

外出を控える

手洗い

換気



ポイント2  
免疫力を高める

ウイルスと戦うための

**免疫力**を高める

ポイントはこちら

中面へ



# 食事で免疫力アップ！











特定の食品やサプリメントにより、ウイルス感染の拡大を抑えることはできません。ただし、体の免疫システムが正常に機能するために多くの栄養素や関連物質が関わっています。そのために大切な食事のポイントは...

## 👉 早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが崩れると、体調も崩れがちに。まず、朝起きたらカーテンを開け、朝ごはんを食べましょう。

## 👉 『まんべんなく』食べる

元気な体を保つため、主食（ご飯など）のほかに、下の10食品を1日にそれぞれまんべんなく食べるよう意識してみましょう。

肉	卵	魚	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品
				
油	緑黄色野菜	いも	果物	海藻
				

# 運動で筋力アップ！

外出や集会の自粛で、普段より体を動かすことが少なくなってきているのではないのでしょうか。動かないと体力、筋力、活力が低下します。自宅でできるラジオ体操や、散歩、農作業などで体を動かしましょう。

## 👉 どこでもできる！脚の筋力アップ！

床につかない程度に、片脚を上げます。転倒しないように、必ず、つかまるものがある場所で行いましょう。



左右1分間ずつ、  
1日3回が目安

ロコモチャレンジ！ウェブサイトはこちら⇒



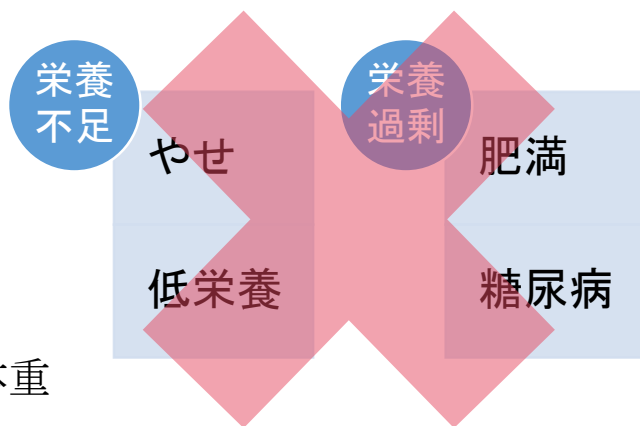
# 「体重」からわかること



摂取エネルギーの過不足や、タンパク質をはじめとするさまざまな栄養素のバランスが崩れると、体重にあらわれてきます。

やせや肥満などは、栄養状態の悪さが原因となっている場合があります。栄養状態が悪いと「体の免疫力が低下」します。

自分の栄養状態を簡単にチェックする方法は「体重を測ること」です。自分の適正体重を目安に、日々の体重コントロールを意識しましょう。



## ※適正体重

…病気になりにくいといわれている体重

**やせや肥満は、私たちが本来持っている免疫力が低下しているサイン！**

👉 下の表から、自分の身長に対する適正体重を確認してみましょう 👈

【適正体重早見表】

140cm	43kg	150cm	50kg	160cm	56kg	170cm	64kg
141cm	44kg	151cm	50kg	161cm	57kg	171cm	64kg
142cm	44kg	152cm	51kg	162cm	58kg	172cm	65kg
143cm	45kg	153cm	52kg	163cm	59kg	173cm	66kg
144cm	46kg	154cm	52kg	164cm	59kg	174cm	67kg
145cm	46kg	155cm	53kg	165cm	60kg	175cm	67kg
146cm	47kg	156cm	54kg	166cm	61kg	176cm	68kg
147cm	48kg	157cm	54kg	167cm	61kg	177cm	69kg
148cm	48kg	158cm	55kg	168cm	62kg	178cm	70kg
149cm	49kg	159cm	56kg	169cm	63kg	179cm	71kg



**適正体重を保つことが免疫力を低下させないポイント！**



# “新型コロナ感染症で死なないために 紙巻きタバコも電子たばこもやめましょう”

引用) 日本禁煙学会ホームページ

## たばこを吸う人は新型コロナにかかりやすく、重症化しやすい



大船渡市は、特定健診において「たばこを習慣的に吸っている」と回答した人の割合が、男女ともに県内でも高い地域です。

【男性】ワースト5位 【女性】ワースト9位

【たばこを習慣的に吸っている人の割合】

順位	男性	女性
1	野田村	大槌町
2	大槌町	住田町
3	住田町	雫石町
4	遠野市	山田町
5	<b>大船渡市</b>	釜石市
6	陸前高田市	遠野市
7	岩手町	二戸市
8	一戸町	滝沢市
9	普代村	<b>大船渡市</b>
10	雫石町	岩手町

出典) H29年度特定健診結果データ

### お知らせ

#### スパッと！禁煙サポート (通信制)を始めました！

タバコを卒業したいと思っているあなたを応援します。

電話やメールによるカウンセリングと、  
2か月間のフォローアップ付き！

【申込先】大船渡市役所 健康推進課

TEL▶27-1581 FAX▶27-1589

Email▶ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

### 《健康トピックス》

#### 禁煙週間

(5月31日～6月6日)

#### 歯と口の健康週間

(6月4日～6月10日)

#### 食育月間

(6月1日～6月31日)

### 歯磨きで感染症予防！

令和元年度市民意識調査によると、「食べたら歯磨きをする」と回答した割合は**43.9%**でした。

食後のケアで口の中の清潔を保ちましょう。

