



## 新型コロナウイルス感染症流行下における生活習慣の変化

新型コロナウイルスの感染が拡大して、人々の体調や生活習慣に大きな影響をもたらしています。

今回、一般社団法人日本生活習慣病予防協会が一般生活者や各種健診を担当する医師を対象に実施した調査報告（2021.11.10）をもとに、健康状態や生活習慣の変化の傾向についてお伝えします。

- 新型コロナウイルス感染拡大後  
体調の不調を感じる人が増え、**4人に1人**は「**体重増加**」を実感
- **6割**が**生活習慣**の変化を実感、**約3割**が**運動**の機会が減少  
なかしよく  
中食\*、インスタント食品、間食が増加し、**食習慣**も変化
- アルコールの摂取量は、増えた人・減った人の**二極化**
- 新型コロナウイルス感染拡大前と比べ…  
**体重**、**糖代謝**、**脂質代謝**の検査値が悪化傾向  
特に**脂肪肝**を含む**生活習慣病**の**リスク**も**上昇**



\*家庭外で調理・加工されたものを、デリバリーや持ち帰って自宅や職場などで食べること。

このようにコロナ禍が人々の健康を悪化させ、生活習慣病のリスクを高めている実態がわかりました。生活習慣病の予防には、適正な体重を保つこと、そのためには適度な運動と食事が重要です。WITH コロナに伴い、いま一度ご自身の生活習慣や健康管理に目を向けてみましょう。

### 所長コラム



中丹東保健所 所長  
廣畑 弘

日本で新型コロナウイルス患者が報告（令和2年1月）されてから約3年が経過し、これまで日本では患者発生7つの大きな波を経験して、令和4年11月30日現在、全国で約2481万人、京都府で525,676人の感染者を確認しています。この数は実に、国民の約5人に1人が感染したことになります。これまでは、新たな波が来る度に感染者数が増えてきました。この感染者数増加の大きな要因は、新たな変異株の出現、流行によるものと考えています。直近の流行の第7波（令和4年7月～概ね10月）では、オミクロン株BA.5系統という変異株が中心となり流行しました。この株の特徴は、感染力がかつてなく強い一方、重症化率はさらに低下し、陽性者の大半は入院を要しない状態でした。

こうした状況の中で、国においては、新型コロナウイルスへの対応と社会経済活動の両立をより強固なものとしたWITHコロナに向けた新たな段階に移行することとされ、全数届出の見直しが9月26日から始まり、この全数届出の見直しやそれに伴う対応等により、全国的に①高齢者等の重症化リスクのある方を重点的に守りながら、②自宅療養者等、重症化リスクの少ない方へのフォローアップもしっかりと行い、③感染拡大防止と社会経済活動の両立を目指す取り組みを進めています。

新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。改めて、1人ひとりが、「自分が感染しない」「ほかの人に感染させない」「感染をひろげない」を常に意識して行動いただくようお願いいたします。

なお、11月29日に加藤厚生労働大臣は、新型コロナを季節性インフルエンザと同じ「5類」へ扱いを見直すことについて、「最新のエビデンス（根拠）に基づき、総合的に早期に議論を進めていきたい」と述べられており、本誌が発行する頃にはかなり議論が進んでいると思います。（R4.12.1 記載）



# コロナ流行期における生活習慣病予防策について

## 運動不足を解消しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で、生活習慣が変化し、約3割が運動機会が減少したと感じています。(一般社団法人日本生活習慣病予防協会の調査結果より)

運動不足の慢性化は、免疫力の低下を招き、肥満や高血圧をはじめとした生活習慣病の大きな原因となります。免疫力の向上や生活習慣病予防のため適度な運動習慣を身につけましょう。

## 日常生活で取り入れる運動

わざわざ運動する時間を確保しようとする、面倒で長続きしないことが考えられます。

- ◇ 毎日の生活の中で少しでも歩く機会を見つけましょう。例えば、スーパーの駐車場では入り口から遠いところに駐車する、駅や建物内ではエレベーター、エスカレーターを極力利用しないで階段を使う、昼食や買い物は少し遠くの店を選んで足を運ぶ等工夫してみましょ。
- ◇ 可能なら通勤は自転車。自転車は有酸素運動なので生活習慣病予防の効果が高くなります。基礎代謝を増加させて肥満を防止したり、心肺機能を高めて心筋梗塞や脳卒中を予防する効果があります。
- ◇ 時間や天候を気にせずトライできる室内運動や、ラジオ体操も結構な運動量なのでおすすめです。

## おすすめの屋内運動

参考「With コロナ時代の生活習慣病予防と健康生活」



A, 空気イスに座る



B, スクワット



C, 超スローもも上げ



D, 腕だけマラソン



## 効果的に「換気」できていますか？

新型コロナウイルスの感染経路は  
接触感染・エアロゾル感染・飛沫感染 に分けられます。

換気し、空気を入れ換えることでエアロゾル感染を予防することができます。



## どうやって換気すればいいの？

- 換気扇等による換気方法  
人がいる時には**換気扇を常にオン**にしておく。
- 窓やドアを開ける換気方法  
**30分に1回、数分程度、窓やドア等を全開**にする。

他にも...

- 汚れた空気を窓のほうに押し出すように**扇風機やサーキュレーターを設置**する。  
(人に直接風が当たらないように注意)
- 空気が滞りやすい所に**空気清浄機を設置**する。

全開が難しければ**常時数cm開けておく**ことも効果アリ！  
**異なる方向の窓も開けるとさらに効果アップ！**

# 舞鶴安全衛生大会において

舞鶴労働災害防止団体等連絡協議会は、令和4年11月16日（水）舞鶴市中総合会館で開催した「舞鶴安全衛生大会」において、健康づくり運動を推進するため、中丹東保健所様に依頼し健康管理ブースを設置致しました。

当日は保健所から2名のスタッフに来ていただき、パソコンを使用し市内で働く社員や経営幹部の方たちの健康チェックを行いました。

結果が表示されるたびに、参加者からは安堵の表情を浮かべたり、ため息が漏れたり、個々の健康状態が把握でき、健康に対する意識がより高まりました。

今後も、保健所様と一緒に、労働者の健康づくりの普及啓発運動に勤めていきたいです。

京都労働基準協会舞鶴支部 事務局長 長柄 俊治



## 糖尿病予防啓発を行いました

全国の糖尿病患者数は、予備群を含めると推計で2,000万人に上り年々増加しています。  
（平成28年国民健康・栄養調査）

管内の舞鶴市及び綾部市においては、特定健康診査結果で血糖値の高かった人の標準化該当比\*は、京都府に比べて高い状況です。（令和2年度市町村国保及び協会けんぽ）

そこで、11月（11/14は国際連合が定める世界糖尿病デー）に、舞鶴医師会や舞鶴市、協力団体とともに糖尿病予防啓発活動を行いました。（\*年齢構成の違いを除去してリスク該当割合を比較するための指標）

### 広報まいづるでの啓発(記事一部抜粋)

舞鶴医師会 高田博輝医師

糖尿病とは、慢性的に血糖値が高い状態のことです。重度の高血糖は意識障害や脱水などになることがあります。一度悪化した合併症はなかなか元に戻りにくいといわれています。そこまでの高血糖でなくても、さらに長期間放置するとさまざまところに合併症を引き起こします。

これらの状態を避けるためには、まず運動、食事を含めた生活習慣の見直しが重要です。運動習慣がない人は運動を、食事のカロリーが高い人はその見直しが重要です。

また、定期的に健診などを受け、糖尿病の可能性が疑われ、指導や受診勧告があれば保健師と相談したり、かかりつけの病院へ相談しましょう。しばらく定期受診や定期検査が必要になるかもしれませんが、悪化させないようにするのが合併症のリスクを減らす大事な方法なのです。

### FMまいづるでの啓発

高血糖予防で大切なのは、生活習慣を見直すことです。

食事は、適切な量・バランスで規則正しく食べることが大切です。

食習慣の改善には、まず自分の生活を振り返ることが必要で、何が足りないのか、何を減らした方がいいのか客観的に知るためにも、栄養士等に相談してみても良いでしょう。

舞鶴市内では、保健センターやお近くの病院や介護施設などに栄養士がいます。京都府栄養士会でもお電話（TEL:075-642-7568）で相談ができます。



右:京都府栄養士会 高瀬管理栄養士  
左:舞鶴市 奥野管理栄養士

\*詳細は「2022 広報まいづる 11月号」を御覧ください。

### ブルーにライトアップ!

糖尿病啓発のシンボルカラーのブルーにライトアップしました。



中丹東保健所

五老スカイタワー



# 食生活改善推進員のオススメレシピ 青菜とチーズのわさびヨーグルト和え



材 料（4人分）

小松菜	250g
さけるチーズ	40g
ツナ缶（水煮缶）	70g（小1缶）
プレーンヨーグルト	大さじ4
わさび	小さじ1/2~1
しょうゆ	小さじ1/4



エネルギー 65kcal、塩分 0.5g、カルシウム 188mg

＜作り方＞  レンジでもOK!

- ① 小松菜はゆでてザルにあげて冷まし、根元を切り落として2cm長さに切る。さけるチーズは食べやすくさいておく。
- ② ボウルにツナを汁ごと、プレーンヨーグルト、わさび、しょうゆを入れて混ぜ、①を加えて混ぜる。



※わさびの香り、ツナのうまみ、チーズのコク+しゃきしゃきした小松菜が合わさる満足感いっぱいの1品です。  
※わさびが苦手なお子様などは、わさびのかわりにマヨネーズを少し加えると食べやすくなります。

## 京都府がん総合相談支援センター

—がん患者とそのご家族のための相談窓口—

- ★京都府がん総合相談支援センターは、患者さんやご家族が、がんに関する不安や悩み、療養生活などを気軽に相談できる相談窓口です。
- ★保健師、看護師、がん経験者の相談員が問題解決のお手伝いをさせていただきます。  
(相談員は全員、国立がん研究センターの相談員研修を受講しています。)

誰かに話を聞いてほしい



何から考えたらいいのだろうか



がんの夫どう接したらいいの？



がん患者さんご本人やご家族・周りの方、検診でがんの疑いがあると診断された方など


電話相談：予約不要

センター対面相談：要予約（相談希望日の前営業日までにご予約ください。）

保健所出張相談：京都市を除く府内7保健所で、毎月1回出張相談を実施しています。  
要予約（相談日の前営業日までにご予約ください。）

オンライン相談：センターホームページのオンライン相談予約サイトからお申込みください。



 0120-078-394

月～金（祝日を除く） 9:00～12:00 13:00～16:00  
〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町43 メルクリオ京都201号室