

## 健康保険組合からのお知らせ

## 『ステイホーム太り』してませんか？

新型コロナウイルスの流行が長く続いており、皆さまも大変な思いをしながら、お仕事をされていることと思います。感染拡大防止による外出自粛で食事や運動がおろそかになり、いわゆる「コロナ太り」してる方が多いのでは!?

新型コロナウイルスの感染予防に加え **メタボにも注意を!**

ずっと家にいるとやる事がなくて  
ついダラダラと過ごしてしまう

外に出られないから運動できない!  
休日は、近所のスーパーに行くだけ…

**家の中でもきびきび動こう! ラジオ体操もオススメ**

- 体を大きく動かしながら雑巾がけ! 家の中も清潔になって一石二鳥
- お風呂掃除や掃除機がけもカロリーの消費が大きい
- 通勤や近所への外出は「早歩き」と「階段利用」を心がけよう
- テレビを見ながら、筋トレやストレッチなど「ながら運動」を継続的に
- 部屋でラジオ体操して運動不足を解消 ※ 集合住宅の方は音にご注意

3食 料理するのがめんどくさい!  
インスタント食品で手抜きしよう…

お菓子をたくさん買いだめしておいたから  
テレビでも見ながら食べようかな?

**食事や間食は自分でルールを決めて実践しよう!**

- 「1食に必ず野菜を1品入れる」など、自分でルールを決めよう
- カップ麺は塩分が多く含まれるため、なるべくスープは残そう
- お惣菜を買うときは、バランスを考え野菜や海藻が入ってるものを
- 料理が面倒なときのために、作り置きをして冷凍保存
- お菓子は小袋に分けられたものを選び、一日一袋でガマン

宅飲みしたら、気持ちよくて  
そのままぐっすり眠ってしまった…

「ステイホーム疲れ」など  
ストレスでタバコの本数が増えた

**今回のウイルス流行を機に節酒・禁煙しよう!**

- 宅飲みは、帰宅することを考えなくていいので、つい深酒になりがち
- 寝る直前までの飲酒は、睡眠の質を低下させ睡眠不足を招く
- 飲酒は、「眠りにつく3時間前まで」に済ませよう
- 喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高める
- ご自身とご家族の命を守るため、これを機会に禁煙を決意しよう

【お知らせ】健保組合・企業年金基金の令和元年度決算が組合会にて承認されました。詳細は、9月発刊予定の「けんぽ・ききんニュース 秋号」に掲載します。