



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## コロナ禍の生活習慣の変化

一年半にわたるウイルスのまん延は、出勤、旅行、スポーツ等への参加の自粛が要請されました。ワクチン接種は進んでいます。ワクチンは重症化を予防するもので、流行以前の生活に戻すものではありません。

一般社団法人日本生活習慣病予防協会にて、医師（健康診断等でHbA1cを測定する患者を診ている内科医）と一般生活者を対象とし、調査を行いました。一般生活者に「コロナ禍での生活変化」（表1）を聞いたところ、「外出時間が減った」が最も多く、続いて「ストレスが多くなった」、「運動不足になった」でした。

また、医師に「コロナ禍で健康診断・人間ドックを受診した患者の悪化した項目」を聞いたところ、最も悪化がみられたのは「HbA1c」と「BMI」でした。

健康への影響が懸念されますが、一般生活者の「健康診断や人間ドックの受診状況」（表2）の調査では、「受診していない」と回答した人は47.4%であり、うち15.2%は「一年前は受診したが、この一年では受診していない」であり、受診を控えた可能性も考えられるとしています。

町では今年度最後の特定健診・がん検診を12月に実施します。感染対策

をしながらの開催のため、予約が必要となります。ぜひお申込みください。

検診日 12月5日(日)  
お申し込み方法については、月号10ページをご覧ください。

(健康福祉課 保健師)

表1 コロナ禍での生活様式

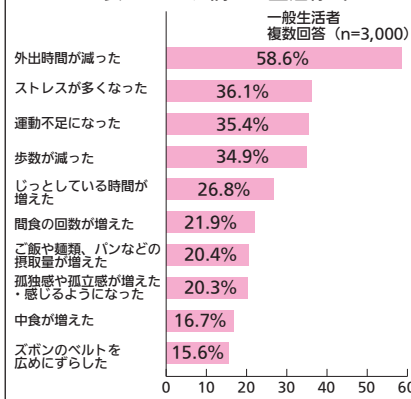
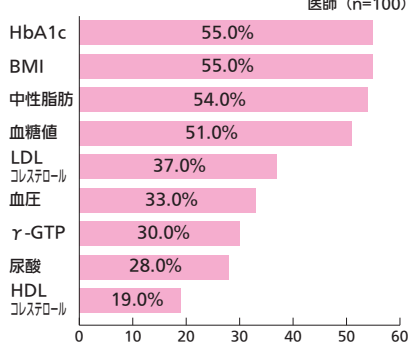


表2 コロナ禍における健康診断・人間ドック受診患者の数値が悪化した割合 (検査項目別)



## 読者アンケート

### 今月のプレゼント

五霞町産の美味しい新米（特別栽培米）3kg  
5名様



道の駅ごが 農産物直売所  
「わたい万菜」さんからプレゼント

### アンケート

10/20  
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 町内でお気に入りの場所やおすすめのお店を教えてください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

#### 応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



#### お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G  
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。