

考えよう「より健康でより安全」な生活



求められている生活の変化をチャンスに

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、これまでの生活とは異なる「新しい生活様式」が求められています。感染予防とともに、この機会に身の周りのリスクについて考え、生活を見直してみましょ

より健康な生活

生活習慣を見直しましょう

食事、運動、睡眠などの生活習慣は健康に大きく関わっており、人生100年時代と言われる現代の日本では、健康寿命を長くできるかが、生活の充実に大きく影響しています。

また、急病で救急搬送された方の約8割は、生活習慣病をはじめ、何らかの基礎疾患を持っています。日頃の生活習慣を見直し、より健康な生活を目指しましょう。

生活習慣病につながる要因



4つの生活習慣を見直そう！



1 バランスの良い食事



2 定期的な運動



3 規則正しい睡眠サイクル



4 喫煙をしない

より安全な生活

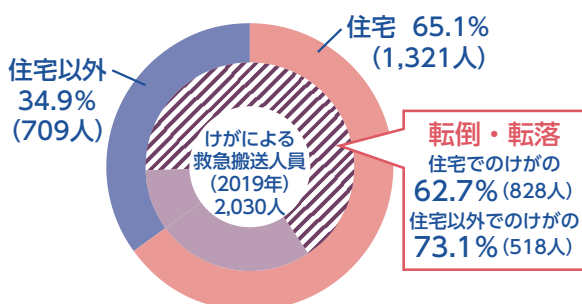


思わぬけがでの救急要請

けがで救急搬送された方の6割以上は自宅でのけがです。住み慣れた自宅にも多くのリスクが潜んでいますので注意が必要です。

多いのは転倒

自宅でのけがで救急搬送された方の6割以上が「転倒」です。中でも運動機能が未熟な乳幼児や高齢者の方が多いため、本人だけでなく周りの人も含めて注意が必要です。



家庭の隠れたリスクを探してみよう！



乳児がいる家庭では、電池一つ落ちていただけでも危険ですし、高齢者がいる場合は少しの段差がけがにつながるかもしれません。身の周りのリスクを探して家族で話し合い、改善しましょう。

例えば...

<p>つまづいて転ぶかも</p>	<p>散らかった部屋</p>	<p>電気ポット</p> <p>子どもが遊んで火傷するかも</p>
<p>高いところの荷物</p> <p>落ちてきたらけがをするかも</p>	<p>ベランダ</p> <p>子どもが転落するかも</p>	