新しい生活様式における
新・健康生活を実践！

約８万人対象の「新しい生活様式」における
生活習慣等の変化の調査※では、平均歩数が減り、
体重が増えている傾向が分かりました。

運動不足や肥満は、耐糖能異常、
脂質異常、高血圧等の
生活習慣病リスクを増加させます。

	1 日あたりの平均歩数	体重
コロナ感染拡大前（2020 年 1 月）	6934 歩	59.82 kg
コロナ感染拡大後（2021 年 3 月）	6770 歩	60.16 kg

歩数ダウン↓
体重増加↑





※「新しい生活様式」における生活習慣の変化や予防・健康づくりへの
影響に関する調査研究（厚生労働省）

新・健康生活
6つのススメ 実践!

1 +10の身体活動のススメ

毎日 +10 分の身体活動



テレワークの多い方も、
1 時間に 5 分は立ちあがり
身体を動かそう

2 おいしいバランスのススメ

適切な食生活で身体の調子を整える



外食や中食でも、主食・
主菜・副菜を組み合わせよう

3 禁煙のススメ

喫煙や受動喫煙により肺がんや
心臓病等のリスクが上がる



禁煙にチャレンジしたり喫煙習慣を見直そう

4 飲酒の知識のススメ

飲酒に伴う身体への健康影響を知る



おうち時間が増えお酒を飲む機会が
変化しています。これをきっかけに
お酒との付き合い方を見直そう

5 質の良い睡眠のススメ

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す



おうち時間が増え生活リズムが
乱れがちな人は見直そう

6 健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、
病気リスクを早期発見



コロナ禍だからと中止せず
命を守る貴重な機会を
逃さないようにしよう

参考:厚生労働省「新・健康生活のススメ」

© 2021 シダックス栄養士会 N0.2201