

<コロナの影響で生活習慣病のリスクが高まる？>

運動習慣を見直そう>

FPネットワーク神奈川会員 藤原洋子

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、外出を控えなければならない生活が長くなっていますね。テレワークで座っている時間が増えた方も多いでしょう。運動不足やストレスから、生活習慣病の発症・悪化などが報告されています。生活習慣を見直し、運動習慣を工夫して、生活習慣病予防を普段から心掛けておきましょう。ここでは運動習慣についてご紹介します。

■ 生活習慣病とは

生活習慣病とは、生活習慣が原因で起こる病気を総称したものです。食事や睡眠、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深くかかわり発症することが多く、重い病気に進行することがあると言われています。

かつては成人病と呼ばれ、加齢に伴って発症、進行するものとされてきました。しかし、未成年でも発症する可能性があり、また、成人になってからも生活習慣を改善することで、予防可能であることがわかってきましたので、1996年に、厚生省から生活習慣病に改称することが提唱されました。

■ 「新しい生活様式」で健康を維持するために

株式会社リンクアンドコミュニケーションの調査によると、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための自粛に伴い歩数が減少し、2020年4月7日からの緊急事態宣言前後の期間では、1日に3,000歩に満たない方が、約3割になっていたそうです。

外出を控える生活が長期になると、子どもからお年寄りまであらゆる世代で運動不足となり、また、生活習慣病の発症や発症後の進行に関わるとされています。

NPO法人 FPネットワーク神奈川

〒220-0021 横浜市西区桜木町7-42 八洲学園横浜ビル7階

セミナー：TEL 045-620-4076 メール seminar@money.kanagawa.jp

相談：TEL 045-620-4077 メール soudan@money.kanagawa.jp

カルチャークラブ

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いケースとして、一部の生活習慣病や肥満があげられています。

1日に自分がどのくらい運動しているか、足りているか不足しているかを判断するためには、厚生労働省の「[アクティブプラン（健康づくりのための身体活動指針）](#)」を参考になさってはいかがでしょうか。身体を動かしていないと思う方は、10分多く毎日身体を動かす（プラステン）ことから始めるといいそうですよ。

■生活習慣病の医療費はどれくらいかかる？

生活習慣病に関連する医療費は、どれくらいかかるのでしょうか。

健康保険組合連合会が公表している、「平成30年度生活習慣関連疾患医療費に関する調査」によると、推計の1入院あたりの医療費は、高額な順に、「本人」の場合は、脳血管障害98万3,741円、人工透析74万9,662円、虚血性心疾患52万5,808円、「家族」は、人工透析104万7,678円、脳血管障害85万7,942円、動脈閉塞39万1,216円、となっています。

「万一」のことが起こるときの主な原因は、病気の場合が多くなります。厚生労働省「令和2年（2020）人口動態統計月報年計（概数）の概況」によると、令和2年の死因は、多いものから「悪性新生物」27.6%、「心疾患」15.0%、続いて、「老衰」9.6%、脳血管疾患7.5%、肺炎5.7%です。

普段から運動することで、生活習慣病はもとより、ロコモ、うつ、認知症のリスクを下げることができるそうです。身体を動かす工夫をしてみましょう。

■できることから始めよう

生活習慣病の予防対策のうち、今回は、運動習慣の大切さについてご紹介しました。外出を制限しなければならない状況が長くなっています。健康二次被害のリスクが高くなっていかないように、生活習慣や運動習慣を工夫して、できることから始めてみましょう。

NPO法人 FPネットワーク神奈川

〒220-0021 横浜市西区桜木町7-42 八洲学園横浜ビル7階

セミナー：TEL 045-620-4076 メール seminar@money.kanagawa.jp

相談：TEL 045-620-4077 メール soudan@money.kanagawa.jp