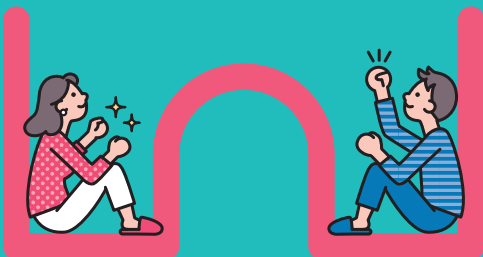




## 「おうち時間」を 「健康づくり」のきっかけに！

3つの密(密閉・密集・密接)の回避、  
テレワークの推進、少人数での飲食・  
外出など、日常生活のあらゆる場面  
に変化が生じています。

生活も、世の中も、大きく変わっ  
た今は健康づくりのチャンスです。  
この機会に、「新・健康生活」を  
始めてみませんか？



コロナ下での予防・健康づくりに  
ついての詳しい情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index\\_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00008.html)

厚労 新・健康生活 ススメ 🔍 検索 



おうち時間で  
新しい健康生活を  
始めましょう！

## コロナ下での 「新・健康生活」 のススメ



# 1 プラス10の 身体活動のススメ



## 適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

**新**  
コロナ下での  
ポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていてもできれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がってからだを動かしましょう。

# 2 おいしい バランスのススメ



## 適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

**新**  
コロナ下での  
ポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**てみましょう。

# 3 禁煙のススメ



## 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

**新**  
コロナ下での  
ポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。**

# 4 飲酒の知識のススメ



## 飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

**新**  
コロナ下での  
ポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

# 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

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

**新**  
コロナ下での  
ポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。**十分な睡眠時間**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

# 6 健診・検診のススメ

## 定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。



健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など

**新**  
コロナ下での  
ポイント

外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても**早期には自覚症状がない**という病気が進行する場合があります。

**コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。**あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。