

特設サイト
オープン!

withコロナ時代の健康づくりガイド

コロナ禍でも
ちょっと実行、ずっと健康。

今、できることから始める 健康づくり



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、こころやからだに不調や変化は出てきていませんか？
withコロナ時代の日常生活の中で、「**今、できること**」から健康づくりに取り組んでいきましょう

こころ



- 1 ストレスとの上手な付き合い方
- 2 今日からできる快眠のコツ
- 3 こころの不調を感じたときは

運動



- 1 座りっぱなしの時間を減らすコツ
- 2 普段の生活動線で活動量を増やす方法
- 3 室内でもできる運動

食生活



- 1 健康的な食生活とは
- 2 手軽な食事のバランスアップ術
- 3 間食の上手な選び方

この機会に“適度な飲酒”、“禁煙”にも取り組みましょう。

今からでも負担なくはじめられる健康づくりの具体的なポイントについて、ご紹介しています



withコロナ時代の健康づくりガイド



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/territory2/kenkoudukuri/>

お問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当 電話:03-5320-4356

登録番号 (3) 408

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

日頃からの健康づくりに加えて、定期的に検診・健診を受診することが大切です。詳しくは裏面へ!

