



# コロナ下での 「新・健康生活」のススメ

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。

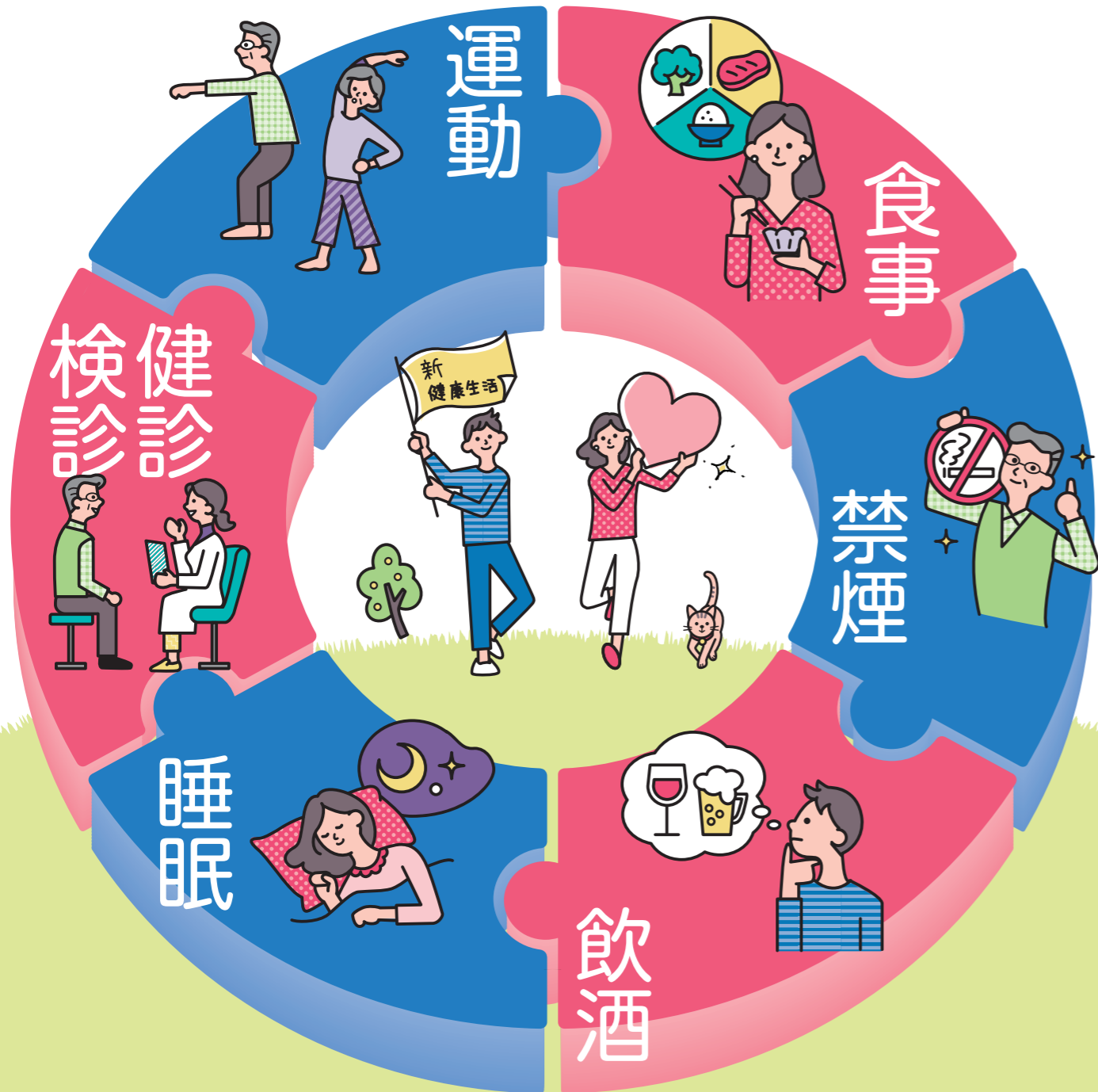
厚労 新・健康生活 ススめ 🔍 検索

[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)



ひと、暮らし、みらいのために

# おうち時間で始めるコロナ下での 「新・健康生活」のススメ



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。

**この機会に、「新・健康生活」を始めてみませんか？**

健康習慣を  
身につけるために  
できることから  
始めましょう！

「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに！  
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。



## 「新・健康生活」6つのススメ

### ススメ① 運動

**毎日プラス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。

### ススメ③ 禁煙

**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。**

### ススメ⑤ 睡眠

**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。

### ススメ② 食事

**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。

### ススメ④ 飲酒

**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。外食が減りおうちでの食事が増えて、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。

### ススメ⑥ 健診・検診

**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**  
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。

定期健康診断、特定健診など

各種がん検診など

**新 コロナ下でのポイント**  
コロナ下で外出を控え、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。