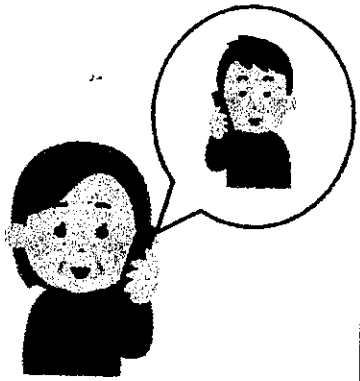
感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

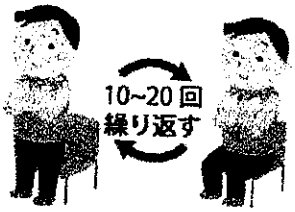


- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。

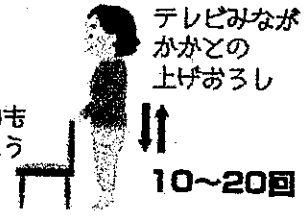


運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。



いすスクワット



他にも
こんな運動も
やってみよう

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

❶肉	点	❻緑黄色野菜	点
❷魚介類	点	❼海藻類	点
❸卵	点	❽いも	点
❹大豆・大豆製品	点	❾果物	点
❺牛乳・乳製品	点	❿油を使った料理	点
あなたの点数は？	点		

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加と地域保健研究チーム　作成