

働くあなたもコロナに負けない！ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、免疫力を保ちながら
心身ともに健康に過ごす生活のポイントをお伝えします。

運動



① 身体活動を増やして 免疫力アップ

散歩など今より10分、体を動かす時間を増やす。1日60分が目安。
運動で免疫力や心の健康度もアップします。

② 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用

テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でもできる運動を。
屋内でも水分補給を忘れずに。

③ 3密を避けて 屋外で運動

飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。
マスク着用時はゆっくりペースで。

食事



① 1日3食食べて 生活のリズムを

朝食を食べて体内時計をリセット。朝食の充実と夕食軽めで肥満・糖尿病予防。
健康な食事で免疫力アップ。

② 食塩を減らして カリウムを増やそう

総菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩の摂り過ぎに。減塩とカリウムの多い野菜・果物・乳製品で健康生活。

③ おうちごはんを 楽しもう

新型コロナ流行はおうちごはんを楽しむチャンス。主食・主菜・副菜の組み合わせで考えれば献立も簡単。

働くあなたもコロナに負けない！ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、
お酒やたばこへの過度な依存が起こりやすくなります。

お酒



① 飲み過ぎを減らし 免疫力低下を予防

家飲みやリモート飲み会で、
飲み過ぎることも。時間を
決めて飲むようにして免疫
力の低下を防止。

② 適量を知って 週単位で調節

適量は週に日本酒換算で
7合(ビールなら中瓶7本)ま
で。女性は男性よりも少な
い量が適切(目安として1/2
~2/3)

③ 少なくとも 週に2日は休肝日

飲む日と飲まない日のメリ
ハリをつけましょう。
お酒の買い置きをしないこ
ともポイント。

心の健康



① 自分をいたわる 気持ちを持つ

不安になるのは自然なこと。
自分の気持ちを大切にし
て、いたわる。眠れない日
が続く場合は医師に相談。

② 家族や仲間と つながる

家族、友達、同僚と電話や
メール、LINEでつながる。
悩んだら早めに信頼できる
人に相談。

③ 自分に合った 対処方法を習得

趣味など、自分が楽しくで
きることを見つけて、心をリ
フレッシュ。深呼吸も手軽にで
きるストレス対処法。

働くあなたもコロナに負けない！ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、
できそうなことを考えて実行することをおすすめします。

たばこ



①禁煙して感染症の 流行に備える

喫煙すると免疫力が低下
して感染症リスクがアップ。
新型コロナでも重症化が
報告。今こそ禁煙。

②受動喫煙を防ぐ ことも大切

家族の喫煙により、子供の
肺炎などの感染症が増加。
周りの人の命と健康を守る
ためにも禁煙は大切。

③禁煙の決め手は 禁煙外来

禁煙外来や薬局の薬は、
自力禁煙に比べて成功率
が3~4倍以上アップ。

おひとりおひとりが「新しい生活様式」を心がけながら、
新型コロナウイルス感染症に負けない心と体づくりに
取り組んで参りましょう！

