



新型コロナウイルスから**自分と家族を守る!**

感染予防対策をするとともに、コロナに負けない体をつくりましょう

正しい感染予防

- マスク 
- 手洗い 
- 3密をさける

<感染予防の基本を守りましょう!>



自然免疫を高める

適度な運動

運動は免疫力を高めます。習慣的に「**激しすぎない運動**」をするようにしましょう。運動は、**有酸素運動と筋トレ**の両方を習慣にすることが大切です。

有酸素運動

1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に
※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8000歩/日ならOK

筋トレ

太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に



自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。

正しい食事

栄養が足りないと、免疫力も下がります。1日3食**バランスのよい食事**を心がけ、筋力を落とさないよう「**たんぱく質**」もしっかりとるようにしましょう。



質の高い睡眠

睡眠不足は、免疫力を下げます。**運動は睡眠の質も高める**ので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。



人とのかかわり

人とのかかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。**感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったり**することも大切です。



【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

私たちは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

国民が適切な感染症対策をしたうえで、幸せにつながる日常生活（外出・旅行・健康活動・消費・人とのつながりの維持など）を送れるよう、健康二次被害防止の大切さを広く世の中に伝え、国民の健康を守っていきたいと考えています。



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

【監修】 筑波大学大学院教授・医学博士
久野 譜也 先生

【配布】
(株) ビバ ビバスポーツアカデミー 枚方

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
TEL:03-6822-8927 E-mail:info@kenko-nijihigai.jp