

ココがポイント!

コロナ禍の健康づくり

— 健診・検診、運動、食事 —



定期的に健診・検診を受けよう

* 健康診断の会場では換気や消毒を行うなどの感染防止対策がとられていますので、ご安心ください。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェックすることが大切です。外出自粛が続いた今、改めて自分の体を知ることで健康管理に役立てましょう。

運動・スポーツをする時の3つのポイント

!! 暑くなる日は要注意!!

1 体調チェック

1つでも当てはまる場合は、運動・スポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳・のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ・息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

2 感染予防の基本

- 十分な距離の確保
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

3 熱中症の予防

- こまめな水分・塩分補給
- 休憩の確保
- 風通しの良い服装や着帽
- 屋内では空調の使用等

マスクを着用したままの運動・スポーツは速度を落とすなどの調整を！息苦しさを感したら、すぐ休憩を！無理をしない！！

【参考】安全に運動・スポーツをするポイントは？ Vol2 (スポーツ庁)



宮城県民の皆さん!

3密 (密閉・密集・密接) 避けて 体を動かしましょう

3密避けて、おうちで運動

※こまめに換気しましょう。

人気ストレッチ系YouTuber

オガトレさんとのタイアップ動画

好評配信中!!

今すぐチェック!!

みやぎ健康3.15.0 (サイコー) サイト



3密避けて、ウォーキング

- 一人又は少人数で実施
- 他の人との距離を確保
- すいた時間、場所を選ぶ
- すれ違う時は距離をとる



ウォーキングアプリ「aruku&」を使ってみよう！

あるくと 🔍

このアプリでできること

- 宮城県内のウォーキングコース100か所以上を楽しめる！
- 歩数アップでインセンティブに応募できる！
- 宮城県内38キャラクターがランダムに登場！
- グループを作って仲間と楽しく歩数アップできる！

手順1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！



手順2 「みやぎウォーキングアプリ」に参加しましょう！

・これを忘れると、インセンティブが当たるチャンスが少なくなるよ！忘れないで！

【団体会員登録を追加】を押す

宮城県団体コード「miyagiken」と入力し【次へ】を押す

団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する

項目に沿って必要情報を入力し申請する

グループ(居住エリア)を選択して【OK】を押すと団体登録完了！



健康的な食事の3つのポイント

1 主食・主菜・副菜をそろえると◎

- 主食：脳や身体のエネルギー源
ごはん、パン、麺類など
- 主菜：身体をつくる材料
肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜：身体の調子を整える
野菜、きのこ、海藻など
- (注意) 感染症は、特定の食品・栄養素の摂取で予防できるものではありません。

2 野菜はたっぷり

- 野菜摂取の目標量は1日350g
- 野菜料理で5皿程度が目安
- 合い言葉は『ベジプラス』

1食の目安はこれくらい(生野菜で)



3 食塩は控えめ

- 減塩食品で手軽に減塩
- かけ醤油は味見をしてから
- 麺類の汁は残す
- お総菜や加工食品の栄養成分表示を確認
- 合い言葉は『塩エコ』(=減塩)



宮城県民の皆さん!
健康的な食事で健康状態も◎