

健康を守るために、今、出来ること！

現在、新型コロナウイルス感染症に関して兵庫県に緊急事態宣言が出されている状況です。少しでも早く、収束を迎えるために不要不急の外出を控えましょう！

手洗い・うがいは効果があります。石鹸で洗い、15秒以上流水で洗い流すことで予防出来ます。

新型コロナウイルス感染症を予防できても**生活の不活発**は進みます！

みなさんの食べ方・動き方の生活が身体に影響します。その影響を最小限にするために、**今、出来ること**があります。



運動

体温が上がると免疫力も高まります

★人混みを避けてウォーキング・ジョギング

- 友達と歩くときは前後や左右に十分な距離を取る
- 合間の立ち話は控える

★自宅で出来るストレッチ

- 「GENKIすもっと体操」ケーブルテレビで放送中
- 詳しくは、洲本市ホームページをご覧ください
- ラジオ体操もおすすめ



食事

免疫細胞の約7割が腸内にあります

★毎日朝ごはんを食べ、リズムよく食事

- 目安は朝食が6～8時、昼食が11～13時、夕食16～18時
- 食事と食事の間を4～5時間あけることが理想的

生活リズムを整えることで、血糖値を下げるホルモン（インスリン）を無駄遣いせず身体への負担を減らすことが出来ます。

公式ホームページ▶▶▶

洲本市 すもっと体操

検索



このような状況だからこそ、**健康と免疫力**を維持していきましょう！

問い合わせ・相談先

洲本市健康増進課健康推進係 0799-22-3337

