

知って得する健康保険の基礎知識 ②⑤

新型コロナウイルスに負けない。運動不足を解消しよう！

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、長期の外出自粛やテレワークにより運動不足におちいっている人が多くなっています。

しっかり感染症対策をして、適度な運動を続けましょう。

【運動は感染を予防するためにも必要】

外出自粛などにより、自宅で長時間の座りすぎや運動不足の人が増加。「少しでも身体活動を増やし、座りすぎを減らすことが、心身の体調を整え、感染を予防する上で重要」です。

【運動のメリット】

- ◆体重の適正化や生活習慣病のリスク軽減、骨の強度や筋量の維持、筋力向上など
- ◆メンタルヘルスの改善、うつ病や認知機能低下のリスクを軽減など



【感染症を防ぎながら運動を続けるための6つの注意点】

□自分の体調の変化に注意する

発熱や咳などの風邪症状、だるさや息苦しさ、体調不良がある場合は運動を控える

□屋外での運動や散歩は自粛の対象にならない

屋外での運動や散歩は、生活維持のために必要なものとされており、外出自粛の対象外
周りの人との距離（2メートル）を保ち、人が集まらない場所で実施しましょう

□手で顔に触らないことを意識、手洗いをしよう

他の人が触れる場所にできるだけ触らない（ウイルスが付着した手で目や鼻、口を触ると感染の原因となる） ※帰宅後はすぐに手洗いをしましょう



□家の中での運動も効果あり、喚起に注意する

家の中で、階段の上り降り、居間や庭で柔軟運動をするだけでも身体活動は増えます
その際、30分に1回以上、数分程度窓を開け、換気をしましょう

□運動中も社会的距離（ソーシャルディスタンス：2メートル以上）を確保しよう

□長時間の座りすぎに注意

座りすぎを減らし、30分毎に3分程度、1時間に5分程度は立ち上がり、体を動かす



※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。