

毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「安全に運動するポイント」についてです。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、外出自粛お疲れ様です！まだまだ油断できない状況ではありますが、一人一人が感染防止のために必要なことや、周囲の人への配慮頂きたい点を踏まえて意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。スポーツ庁より『安全に運動・スポーツをするポイント』がまとめられていますので、チェックして今後の健康づくりにご活用下さい。

安全に運動・スポーツをするポイントとは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動や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

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 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。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、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を行いましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないで行ってください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

