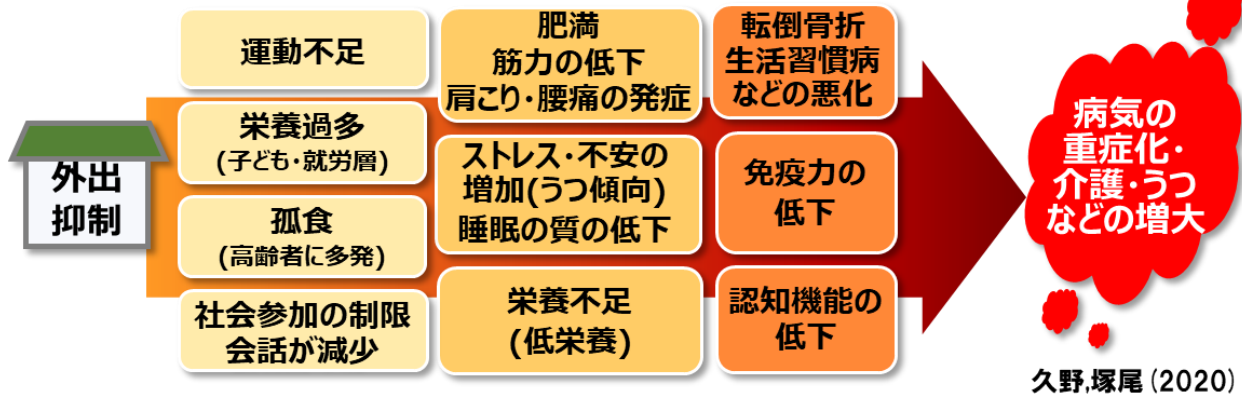


# いまこそ運動を！

## 新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。そのなかで、懸念されるのが「健康二次被害」です。

### < 新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害とは？ >



### < 健康二次被害を防ぐために！ >

室内で簡単にできる効果的な体操を動画で配信しています。  
この動画などを活用して、意識して運動をするようにしましょう！

## YouTube動画『運動でコロナ予防』

- ① ひとりのできる「まき割り体操」
- ② 親子で楽しく運動「つなひき体操」
- ③ テレワーク中にもおすすめ「ツイスト体操」
- ④ 詳しく解説「二次健康被害にならないために」
- ⑤ テレワーク中にもおすすめ【応用編】「ウォーキング&ランジ体操」



動画はこちら

YouTubeに入って検索

運動でコロナ予防

検索

<https://www.youtube.com/channel/UCiAgEAIw3d629030aM1eHCQ>



#### < 企画制作 >

筑波大学大学院 人間総合科学学術院  
久野譜也 研究室

#### < 制作協力 >

スマートウェルネスシティ(SWC)首長研究会  
株式会社カーブスジャパン

#### < 問合せ >

西脇市くらし安心部  
健康課・健幸都市推進室  
電話 0795-22-3111  
FAX 0795-23-5219