

特設サイト  
オープン!

# withコロナ時代の健康づくりガイド

コロナ禍でも  
ちょっと実行、ずっと健康。

## 今、できることから始める 健康づくり



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、こころやからだに不調や変化は出てきていませんか？  
withコロナ時代の日常生活の中で、「**今、できること**」から健康づくりに取り組んでいきましょう

### こころ



- 1 ストレスとの上手な付き合い方
- 2 今日からできる快眠のコツ
- 3 こころの不調を感じたときは

### 運動



- 1 座りっぱなしの時間を減らすコツ
- 2 普段の生活動線で活動量を増やす方法
- 3 室内でもできる運動

### 食生活



- 1 健康的な食生活とは
- 2 手軽な食事のバランスアップ術
- 3 間食の上手な選び方

この機会に“適度な飲酒”、“禁煙”にも取り組みましょう。

今からでも負担なくはじめられる健康づくりの具体的なポイントについて、ご紹介しています



withコロナ時代の健康づくりガイド



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/territory2/kenkoudukuri/>

お問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当 電話:03-5320-4356

登録番号 (3) 408

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

日頃からの健康づくりに加えて、定期的に検診・健診を受診することが大切です。詳しくは裏面へ!



特設サイト  
オープン!

# コロナ禍における がん検診・健診 受診ガイド

コロナ禍でも 受けよう!

## がん検診 ・健診



新型コロナウイルス感染症の不安から、  
がん検診や健診<sup>※</sup>の受診を控えようとしていませんか?  
**健康を守るためには、がん検診と健診の「定期的な受診」が大切です**

※糖尿病などの生活習慣病のリスク因子を調べるために行う健康診断や特定健康診査など

- ✓ がんや生活習慣病はコロナの収束を待ってくれません。
- ✓ 早期発見・早期治療につなげるため、コロナ禍でも必ず定期的に受診しましょう。
- ✓ 検診・健診の受診は「不要不急の外出」には該当しません。
- ✓ 検診・健診を行う会場や医療機関では、  
感染対策を実施していますので、安心して受診することができます。



※自覚症状がある場合には、検診・健診を待たずに、速やかに医療機関を受診しましょう。

また、検診・健診の結果、要精密検査や要治療と判定された場合には、必ず精密検査のために医療機関を受診しましょう。

検診・健診に関する詳しい内容や受診の申込先などは、こちらからご確認いただけます



コロナ禍における がん検診・健診 受診ガイド



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/jushin-guide/>



東京都がん検診啓発キャラクター  
モシカモくん

お問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課成人保健担当 電話:03-5320-4367

定期的な検診・健診受診と並行して、日頃からの健康づくりに取り組むことが大切です。詳しくは裏面へ!