

気軽に実践！健康づくり応援ガイド



新型コロナウイルス感染症の流行を経て、
定着した生活習慣により、こころやからだに不調や変化は出てきていませんか？
新しい日常生活の中で、「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・睡眠



- 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

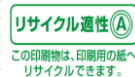
この機会に“健康に配慮した飲酒”、“禁煙”にも取り組みましょう。

負担感なくすぐに始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



東京都 健康づくり応援ガイド

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/territory2/kenkoudukuri/index.html>



お問い合わせ先 東京都保健医療局保健政策部健康推進課健康推進担当 電話：03-5320-4356

プロサッカーチームの選手やスタッフがおすすめする健康づくりに取り組んでみませんか？詳しくは裏面へ！

気軽に実践！健康づくり応援ガイド



F.C. TOKYO

特集ページ



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



FC東京チームマスコット
東京ドロンバ

©F.C.TOKYO

FC東京の選手や選手を支えるスタッフにインタビューを行い、**こころ・睡眠、運動(身体活動)、食生活(栄養)**について、都民の皆様におすすめの健康づくりを伺いました。

特集ページで紹介していますので、日頃の健康づくりにお役立てください！

こころ・睡眠



運動(身体活動)



食生活(栄養)



インタビュー内容は「**FC東京特集ページ**」からご覧ください。
FC東京の選手による動画も公開しています。



©F.C.TOKYO

健康づくり応援ガイド FC東京



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



東京都では、都民の皆様の健康づくりを支援するためのポータルサイト「**とうきょう健康ステーション**」を運営しています。生活習慣をチェックできるコンテンツなど、イキイキとした毎日を過ごすための情報が満載です。ぜひご覧ください！

とうきょう健康ステーション



<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

