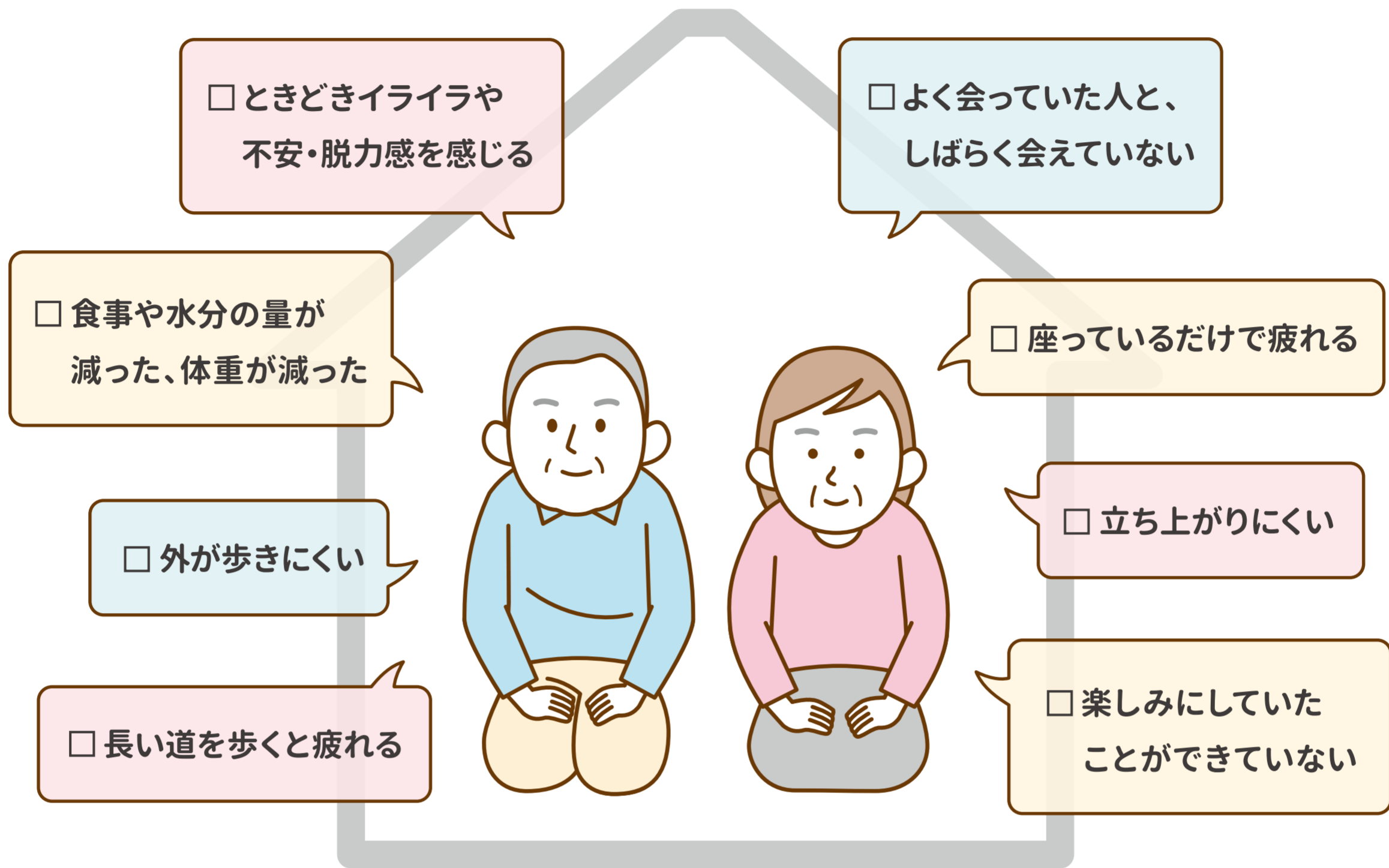


☑ チェックしてみましょう。

最近こんなこと、ありませんか？

# あなたは大丈夫!?



## ひとつでも当てはまれば、 『生活不活発病』かもしれません！

「動かない」状態が続くことで、心と体の機能が低下することを、生活不活発病といいます。新型コロナウイルス感染対策のために自粛生活が長引いて楽しみが減ったり、感染が心配で遠慮したりといった影響で、生活不活発病を引き起こしているかもしれません。



生活不活発病の予防には、  
『動くこと』『生活の中でできること』を続け、  
1日の生活を活発に！

お知り合いに、生活不活発病が疑われる方がいらしたら、  
外出に誘うよう働きかけてください。