

新型コロナウイルス感染症により**外出自粛**を行っている皆様へ

**お家の中でも行動変容**

# Stay Home, Stay Active

**とどまれ、でも動こう！**

現在、外出自粛の状況が長期化した場合の**心身の健康への悪影響**が懸念されています。からだを動かさなければ日々筋力が衰えていきます。そこで、日本健康心理学会新型コロナウイルス感染症対策検討ワーキンググループでは、「**おうちの中でも行動変容**」するためのコツについてご紹介させていただきます。ぜひ、ご活用ください。

監修：上地広昭（山口大学）、竹中晃二（早稲田大学）、田中茂穂（女子栄養大学）



参考：米国スポーツ医学会「新型コロナウイルス感染症対策としての身体活動に関するガイダンス」



**日本健康心理学会**  
The Japanese Association of Health Psychology

新型コロナウイルス感染症対策検討WG  
問合せ先：<http://jahp.wdc-jp.com/index.html>

新型コロナウイルス感染症により**外出自粛**を行っている皆様へ

# おうちの中でも行動変容 とどまれ、でも動こう！

**Stay Home, Stay Active**

現在、外出自粛の状況が長期化した場合の**心身の健康への悪影響**が懸念されています。特に、高齢の方の場合、からだを動かさなければ日々筋力が衰えていきます。そこで、日本健康心理学会新型コロナウイルス感染症対策検討ワーキンググループでは、「**おうちの中でも行動変容**」するためのコツについてご紹介させていただきます。ぜひ、ご活用ください。

監修：上地広昭（山口大学），竹中晃二（早稲田大学），田中茂穂（女子栄養大学）



参考：米国スポーツ医学会「新型コロナウイルス感染症対策としての身体活動に関するガイダンス」