

# 運動 はコロナ予防に効果的！！

運動習慣者\*1は

感染症にかかるリスク **31%減**

感染症関連死のリスク **37%減**

\*1 運動習慣=週に150分以上の中等度以上の運動を継続している



身体活動\*2 はワクチン**予防接種の効果**を高める可能性あり

\*2 ワクチン接種の20週前から週3回、60分間の有酸素運動又は筋力運動を実施

出典 Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis



手を洗おう



消毒しよう



換気をしよう



マスクをしよう

## 健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所