



神奈川県

KANAGAWA

安全・安心にスポーツを楽しもう!

10月は県民スポーツ月間

気軽に3033運動

県民スポーツ月間について▶



コロナ禍の今こそ、身体的及び精神的な健康を維持するためにしっかり感染予防対策をしながら運動やスポーツを楽しみましょう!

安全に運動・スポーツをするポイントとは?

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- ☐ 平熱を超える発熱
- ☐ 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ☐ だるさ、息苦しさ
- ☐ 嗅覚や味覚の異常
- ☐ 体が重く感じる、疲れやすい等



感染防止の3つの基本

- ☐ 十分な距離の確保
- ☐ マスクの着用
- ☐ 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

ウォーキング・ジョギング

- 1 一人又は少人数で実施
- 2 すいた時間、場所を選ぶ
- 3 他の人との距離を確保
- 4 すれ違う時は距離をとる

筋トレ・ヨガ

- 1 自宅で動画を活用
- 2 こまめに換気

- × 密閉
- × 密集
- × 密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。



運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

サン マル サン サン

3033 運 動

「3033（サンマルサンサン）運動」は、県民の皆さんが1人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かなライフスタイルを送るために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをライフスタイルの一部として習慣化していただく活動です。

1日 **30** 分

気軽にカラダを動かしましょう。

10分程度の運動を
合わせて30分でもOK

週 **3** 回

できれば2日に1回
運動しましょう。

3ヶ月間

継続しましょう。
運動の効果が現れ、
運動習慣が身に付きます。

コロナ禍だからこそさらに運動・スポーツの習慣を！

少しの工夫と時間で「持久力」「柔軟性」「筋力」を高めましょう

運動・スポーツには、
健康増進やストレス解消等の
効果があります。

point
01

持久力 を高める有酸素運動

買い物には徒歩や自転車で行こう！



point
02

柔軟性 を高めるストレッチ

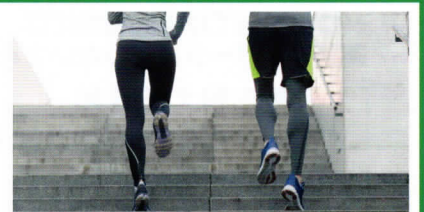
テレワークの合間に
3033スキマストレッチでリラックス！



point
03

筋力 を高める筋力トレーニング

密を避けるためエレベーターのかわりに
階段のぼりでトレーニング！



- ・日常生活の動作もやり方次第で運動に！
少しの工夫で無理なく続け、コロナ禍でも日常生活の中に運動やスポーツを取り入れましょう！
- ・運動・スポーツを始める際は、自身の体調に合わせて無理のないように行ってください。
- ・3033運動で未病改善！！

詳しくは **3033運動 webサイト** へGO

おうちで気軽にできる運動を紹介する「おうち de 3033」やライフスタイルにフィットネスを提案する「#Fit3033」等を紹介しています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/3/3033.html>



かなチャンTVでも
3033運動を動画で
紹介しています。

かなチャンTV 検索