

コロナ禍の今だからこそ、意識してみませんか。

在宅時の健康生活応援チェック表

# 「本日の8ミッション」

冊子ができました。

健康のために  
今  
できること



## 本日の8ミッションって？

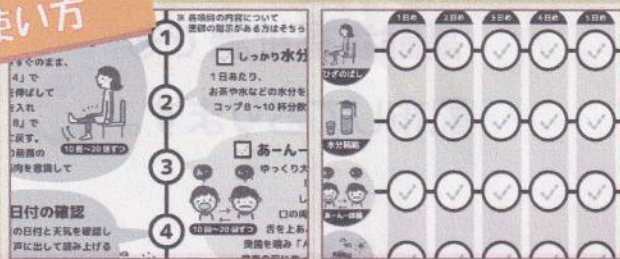
家にこもっていると、心身の機能が低下していきます。  
適度な運動や十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8種類選んだもの。それが、「本日の8ミッション」です。

※『感染症に負けない！本日の8ミッション（在宅時の健康生活応援チェック表）』は、東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チームが作成したものです。

豊島区内の  
各種施設で  
配布中

詳細は裏面へ

## 使い方



1 左面  
8ミッションに挑戦

2 右面  
結果を記録

心配事がある人は…

## 「まちの相談室」

専門職が区内の施設を定期的に巡回。  
区民の方が自由に利用できる健康相談会を開いています。

3 まちの相談室へ！