



AT HOME プロジェクト で

市民福祉部
健康づくり課

健康生活と気分転換をお届けします

直通 951-3588

長引くコロナ禍で運動機会が減り、食事も偏りがちな市民に向け、沼津市から、手軽に始めて健康づくりにつながる「AT HOME プロジェクト」を動画配信（YouTube）します。



■ AT HOMEプロジェクト

本市保健センターでは、新型コロナウイルスの感染初期から、「コロナに負けない健康づくりに何ができるか？」を模索し、昨年度は、自宅で取り組める様々な健康づくりについて、フェイスブックを通じて紹介してきました。

このたびは、緊急事態宣言が延長され、なお巣ごもり生活が続く中、市民の健康づくりを応援しようと、これまで紹介してきた「AT HOMEプロジェクト」の中から「運動」「食事」の10作品を動画（YouTube）でまとめて紹介します。

今回は、10作品の提供となりますが、今後さらに「家事編」・「職場編」・「子育て編」など、日常の様々な場面で取り入れられる「ながら運動」を制作し、配信してまいります。

■ Exercise at home

～おうちで体操～ （7作品）

手軽に始めて効果がある「ながら運動」を
保健師が企画・実演します。
テレビを見ながら、掃除をしながら、
いつでも、どこでも、できる体操です。



■ Eat at home

～おうちでごはん～ （3作品）

外食を控え、おうちで食事を
楽しんでほしいと管理栄養士が企画。
撮影には市内有名店の料理人が
全面協力してくれています。
プロの技に、健康アドバイスも入れて
オリジナルレシピにまとめました。



【協力店】華味（ファーウェー）、ヌーヴォサンス、REFS（レフズ）

自宅で健康づくりをはじめよう！ AT HOME プロジェクト



●EXERCISE at home ながら運動



●EAT at home おうちでごはん

