

2020年5月20日

マツダ健康保険組合加入者のみなさまへ

マツダ健康保険組合  
TEL(082)287-4644

…第3弾のご案内…

## 【運動でコロナ予防】 YouTube動画を紹介します！

この度、You Tube 上に、筑波大学久野研究室企画・製作による  
「コロナウイルスによる外出自粛によって引き起こされる健康2次被害を予防するための動画」  
が公開されましたのでご紹介いたします。

全8編が予定されており、**現在全編が閲覧可能です。**

いずれも自宅で簡単にできる運動で、運動不足を解消し免疫力アップが期待できます。

上記に加えて、**【コロナに負けるな】ルールを守って歩こう走ろう(全4編)**についても、追加して  
公開されておりますので、以下 URL よりご覧ください。

**[【運動でコロナ予防】免疫力アップトレーニングシリーズ](#)** <筑波大学・久野研究室 企画・制作>

【こちらも併せてご覧ください】

**コロナウイルス予防情報** <筑波大学・久野研究室より資料提供>

**[新型コロナウイルス予防には手洗い×食事・睡眠×運動と笑顔](#)** (PDFファイル)

以上