

# 新型コロナ時代と糖尿病生活

**3密(密集・密閉・密接)を避けたステイ・ホーム生活で気にして欲しいこと。**

- 活動不足…… ついついゴロゴロ
- ストレスで……ついついスイーツに手が
- 買い置きが目について……ついつい
- 家呑みで……ついつい酒量が



**不要なついついを避け、ゴロゴロからテキパキ生活へ**