高齢者とその支援者の方へ

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！

うつらない、うつさない

- こまめに手洗いしよう
- マスクを着用しよう
- 3密を避けよう

体を動かそう

- 家の中や庭で体を動かそう
- 家の近所を散歩しよう
- 座っている時間を減らそう

きちんと食べよう

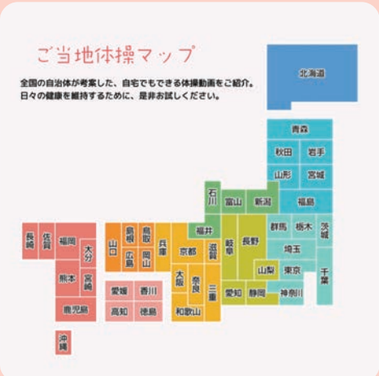
- 3食しっかり食べよう
- 主食・主菜、副菜を取ろう
- 定期的に体重を計ろう

磨こう、噛（か）もう

- お口の健康は肺炎の予防
- 人と会わなくても歯磨きを
- 入れ歯の掃除は丁寧に

誰かと話そう

- 家族や友人と電話で話そう
- 手紙やメールなどを活用
- 積極的に交流しよう



ウェブサイトから健康生活をはじめよう！

高齢世代の健康づくりのために、運動・食生活・口腔（こうくう）ケア・人との交流についての役立つ情報を集めたウェブサイトです。各自治体の方が活用できるノウハウも随時公開していきます。

動画もチェック

コンテンツ充実▶

- 地域色豊かな体操動画を公開
- おうちで健康を維持するための情報
- 石坂さんと木佐さんが出演する情報発信動画

https://kayoinoba.mhlw.go.jp/　厚生労働省　通いの場　検索

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health Labour and Welfare