

コロナに気をつけ、 ココロもカラダも健康に!



ナビゲーター
石坂浩二

地域がいきいき



ナビゲーター
木佐彩子



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・^{こうくう}口腔ケア・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

