

心と体の健康を保ちましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の方の運動の場やサロン活動などが制限されています。自宅でも運動、食事、お口の健康を意識して過ごしましょう。

熱中症予防編

～熱中症予防のポイント～

熱中症は日中の屋外だけでなく、室内でも夜でも発症する可能性があります。日頃から熱中症予防に心がけましょう！

暑さを避けましょう

- エアコンや扇風機を活用し、部屋の温度の調節をする。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。



こまめに水分補給しましょう

- 室内でも外出中でも、のどが渇く前に水分を摂る。
- 1日1.2リットルを目安に水分を摂る。

1日500mlのペットボトル
2本半の水分を摂りましょう！



日頃から健康管理をしましょう

- 三度の食事をしっかりとる。
- 睡眠、休養をしっかりとる。体調が悪いときは無理をしない。
- 涼しい時間を選んで散歩や体操などの簡単な運動を続ける。



高齢者は若い人と比べて体の水分が少なく、のどの渇きを感じにくいことから、熱中症になりやすいです。

外出のマスク着用時は特に熱中症に注意しましょう。



環境省 熱中症に関する詳しい情報はこちら→

運動・食事・お口の3つの健康のポイントを意識し、
裏面のチェックシートを活用してみましょう！

高齢者相談窓口

恵那市地域包括支援センター

(恵那市役所西庁舎1階)

TEL：0573-26-2111 (内線176)

恵南地域包括支援センター

(山岡振興事務所内)

TEL：0573-57-3030

健康チェックシート

健康を保つ3つのポイント

ポイント1 できる運動を続けましょう！

散歩をする、エーナ健幸体操をする、日頃の家事で体を動かす など

ポイント2 3食しっかり食べましょう！

しっかりバランスよく食べる、タンパク質の食品も摂る など

ポイント3 お口の健康を大切にしましょう！

毎食後の歯磨き、よく噛んで食べる など



恵那市公式キャラクター エーナ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)

○記入見本○

★日にちを記入してください ★できた事に✓をつけていきましょう

- 体操
- 散歩
- 三食食べる
- 歯みがき
- (その他)

草取り

上記の「健康を保つ3つのポイント」を参考にし、チェックを入れていきましょう

その日に健康について意識したことを記入してみましょう

・健康体操などの動画配信中・

市公式チャンネル
「おうちで健康づくり」



恵那市の高齢者
健幸生活支援隊

