

心と体の健康を保ちましょう！

インフルエンザと、新型コロナウイルス感染症の予防方法は同じです。インフルエンザの流行期は感染予防をさらにこころがけましょう。

今年はとくにインフルエンザ対策を！

なぜ、今年「とくに」対策が必要？

- 新型コロナウイルス感染症の再流行が心配されている
- 高齢者、持病※のある方は新型コロナも注意が必要
- ※心臓病、高血圧症、糖尿病、腎臓病、慢性閉塞性肺疾患など

かからないようにするには

- ①出かける場合には、なるべく人込みを避けましょう。
- ②帰宅時や食事前には手洗いをしましょう。
- ③睡眠を十分に取り、栄養に気を配りましょう。
- ④室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。



流行前の予防接種が有効です

～恵那市高齢者インフルエンザ予防接種～

| | | |
|-------|--------------------------|--|
| 助成期間 | 令和2年12月28日（月）まで | |
| 自己負担額 | 1,800円 | |
| 助成回数 | 1回 | |
| 対象者 | 65歳以上の方 | |
| | 60～64歳で身体障害者手帳1級（内部障害）の方 | |

対象者には10月上旬に予診票を送付しています

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175）

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○

| | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体操 | } |
| <input type="checkbox"/> 散歩 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 三食食べる | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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

★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

・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

