



福岡医発第 312 号 (地)

令和 2 年 4 月 27 日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会  
会 長 松 田 峻一良  
( 公 印 省 略 )

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・  
特定保健指導等における対応の改訂について

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言がなされたことを踏まえた特定健康診査・特定保健指導及び高齢者健康診査等（以下、「特定健診等」）及びその他の保健事業に係る対応については、令和 2 年 4 月 14 日付福岡医発第 174 号（地）をもってご連絡したところです。

今般、上記緊急事態宣言の対象地域が全都道府県とされたことを受け、厚生労働省より日本医師会を通じて、各都道府県民生主管部（局）等宛の別添文書を通知するとともに別紙 Q & A を作成した旨の周知方依頼がありました。

同通知では、各保険者等に対し、少なくとも緊急事態宣言の期間においては特定健診等の実施を控えること（電話、電子メール等を活用する特定保健指導は除く）等を求めています。また、特定健診等以外の保健事業については、少なくとも対面形式や集合形式等によるものは実施を控えることとし、その他の保健事業については実施時期、実施方法及び実施の可否について再検討した上で、感染防止に十分留意した上で実施することとしております。なお、これに伴い、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保健事業についても事務連絡がなされ、集団形式等によらない支援事業（健康維持のための情報提供、個別的支援）の実施例等をあらためて周知しております。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知賜りますよう、ご高配の程、よろしくお願い申し上げます。

---

小郡三井医師会より

地域保健担当理事 淡河喜雄  
会長 島田昇二郎

(健Ⅱ56)  
令和2年4月21日

都道府県医師会  
担当理事 殿

日本医師会常任理事  
城 守 国 斗  
(公印省略)

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた  
特定健康診査・特定保健指導等における対応の改訂について

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言がなされたことを踏まえた特定健康診査・特定保健指導及び高齢者健康診査等（以下、「特定健診等」という。）及びその他の保健事業に係る対応につきましては、令和2年4月10日付け（健Ⅱ24）をもってご連絡申し上げました。

今般、上記緊急事態宣言の対象地域が全都道府県とされたことを受け、厚生労働省より各都道府県民生主管部（局）等あて別添の通知がなされるとともに、別紙Q&Aが作成され、関係団体あて周知方依頼がありましたのでご連絡申し上げます。

同通知では、各保険者等に対し、少なくとも緊急事態宣言の期間においては特定健診等の実施を控えること（電話、電子メール等を活用する特定保健指導は除く）等を求めています。

また、特定健診等以外の保健事業については、少なくとも対面形式や集合形式等によるものは実施を控えることとし、その他の保健事業については実施時期、実施方法及び実施の可否について再検討した上で、感染防止に十分留意した上で実施することとしております。

なお、これに伴い、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保健事業についても事務連絡がなされ、集団形式等によらない支援事業（健康維持のための情報提供、個別的支援）の実施例等があらためて示され、周知がなされておりますので併せてご送付申し上げます。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知のうえ、関係医療機関に対する周知方についてご高配のほどお願い申し上げます。

保連発 0417 第 2 号  
令和 2 年 4 月 17 日

(別記) 御中

厚生労働省保険局  
医療介護連携政策課長  
( 公 印 省 略 )

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定  
保健指導等における対応について (改訂)

標記について、別添のとおり通知しておりますので、貴団体におかれましても適切に  
御対応いただくようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導  
等における対応について（改訂）  
別記宛先

地方厚生（支）局

国民健康保険中央会

社会保険診療報酬支払基金

共済組合連盟

日本私立学校振興・共済事業団

地方公務員共済組合協議会

日本医師会

日本歯科医師会

結核予防会

全国労働衛生団体連合会

全日本病院協会

日本総合健診医学会

日本人間ドック学会

日本病院会

予防医学事業中央会

日本看護協会

日本栄養士会

保保発 0417 第 4 号  
保国発 0417 第 2 号  
保高発 0417 第 1 号  
保連発 0417 第 1 号  
令和 2 年 4 月 17 日

都道府県民生主管部（局）  
国民健康保険主管課（部）  
後期高齢者医療主管課（部）  
都道府県後期高齢者医療広域連合事務局  
全国健康保険協会  
健康保険組合  
健康保険組合連合会  
共済組合所管課（室）

御中

厚生労働省保険局

保 険 課 長  
（ 公 印 省 略 ）  
国民健康保険課長  
（ 公 印 省 略 ）  
高齢者医療課長  
（ 公 印 省 略 ）  
医療介護連携政策課長  
（ 公 印 省 略 ）

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・  
特定保健指導等における対応について（改訂）

令和 2 年 4 月 7 日に新型コロナウイルス感染症対策本部長が、新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成 24 年法律第 31 号）第 32 条第 1 項に基づく緊急事態宣言（別添 1）を行ったことを踏まえ、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について」（令和 2 年 4 月 8 日付厚生労働省保険局保険課長、国民健康保険課長、高齢者医療課長、医療介護連携政策課長連名通知）を发出し、特定健康診査・特定保健指導及び高齢者健康診査（以下「特定健康診査等」という。）並びにその他の保健事業の実施について周知徹底を依頼したところです。

昨日、新型コロナウイルス感染症対策本部長が、緊急事態宣言の区域変更（別添 2）を行い、全都道府県がその対象地域とされたことを受け、特定健康診査等並びにその他の保健事業の実施については、下記のとおりとしますので、別紙 Q & A も活用し、適切な対応及び貴管内の保険者等への改めでの周知徹底をお願いします。

また、これに伴い、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について」（令和2年4月8日付厚生労働省保険局保険課長、国民健康保険課長、高齢者医療課長、医療介護連携政策課長連名通知）は廃止します。

なお、保険者努力支援制度、後期高齢者支援金の加算・減算制度及び後期高齢者医療制度の保険者インセンティブの取扱いについては、令和2年3月31日付け事務連絡「新型コロナウイルス感染症の感染事例の発生に伴う特定健康診査・特定保健指導等における対応について（再注意喚起）」（以下「事務連絡」という。）において連絡しているとおり、新型コロナウイルス感染症による特定健康診査等の実施率等への影響等を踏まえて、関係者と調整しつつ検討することを予定しています。

## 記

- 1 特定健康診査等については、少なくとも緊急事態宣言の期間において、実施を控えること。

ただし、電話、電子メール等を活用して行う特定保健指導はこの限りでない。

- 2 特定健康診査等を実施しない旨を決定した保険者は、加入者に対し、実施しない旨の周知を行うこと。また、特に集合契約を結んでいる代表保険者においては、保険者協議会の仕組み等を活用して、契約の相手方である医療機関等の代表者や医療関係団体をはじめとする関係者に対し、緊急事態宣言の期間中、特定健康診査等を実施しないことを適切に周知すること。

- 3 特定健康診査等以外の保健事業については、少なくとも対面形式や集合形式等によるものは実施を控えることとし、それ以外の保健事業については実施時期、実施方法及び実施の可否について再検討した上で、感染防止に十分留意した上で実施すること。

なお、外出自粛により、高齢者を中心に生活が不活発になる等の健康影響が危惧されることから、感染防止に十分留意した上で、加入者に対して情報提供を行うなど各保険者等の柔軟な取組みにより、加入者の健康維持のための適切な支援を進めていただきたいこと。

以上

## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言

新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成 24 年法律第 31 号）第 32 条第 1 項の規定に基づき、下記のとおり、新型コロナウイルス感染症（同法附則第 1 条の 2 第 1 項に規定する新型コロナウイルス感染症をいう。以下同じ。）に関する緊急事態が発生した旨を宣言した。

## 記

## 1. 緊急事態措置を実施すべき期間

令和 2 年 4 月 7 日から 5 月 6 日までとする。ただし、緊急事態措置を実施する必要がなくなったと認められるときは、新型インフルエンザ等対策特別措置法第 32 条第 5 項の規定に基づき、速やかに緊急事態を解除することとする。

## 2. 緊急事態措置を実施すべき区域

埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県及び福岡県の区域とする。

## 3. 緊急事態の概要

新型コロナウイルス感染症については、

- ・肺炎の発生頻度が季節性インフルエンザにかかった場合に比して相当程度高いと認められること、かつ、
- ・感染経路が特定できない症例が多数に上り、かつ、急速な増加が確認されており、医療提供体制もひっ迫してきていることから、

国民の生命及び健康に著しく重大な被害を与えるおそれがあり、かつ、全国的大規模かつ急速なまん延により国民生活及び国民経済に甚大な影響を及ぼすおそれがある事態が発生したと認められる。

## 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の区域変更

新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成 24 年法律第 31 号）第 32 条第 1 項の規定に基づき、令和 2 年 4 月 7 日、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言をしたところであるが、下記のとおり、緊急事態措置を実施すべき区域を全都道府県とすることにより区域を変更することとしたため、同条第 3 項の規定に基づき、報告する。

## 記

## 1. 緊急事態措置を実施すべき期間

令和 2 年 4 月 7 日（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県及び福岡県以外の道府県については、同月 16 日）から 5 月 6 日までとする。ただし、緊急事態措置を実施する必要がなくなったと認められるときは、新型インフルエンザ等対策特別措置法第 32 条第 5 項の規定に基づき、速やかに緊急事態を解除することとする。

## 2. 緊急事態措置を実施すべき区域

全都道府県の区域とする。

## 3. 緊急事態の概要

新型コロナウイルス感染症については、

- ・肺炎の発生頻度が季節性インフルエンザにかかった場合に比して相当程度高いと認められること、かつ、
- ・感染経路が特定できない症例が多数に上り、かつ、急速な増加が確認されており、医療提供体制もひっ迫してきていることから、

国民の生命及び健康に著しく重大な被害を与えるおそれがあり、かつ、全国的かつ急速なまん延により国民生活及び国民経済に甚大な影響を及ぼすおそれがある事態が発生したと認められる。

別 紙

「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康  
診査・特定保健指導等における対応について（改訂）」（令和２年４月  
17日付け厚生労働省保険局保険課長・国民健康保険課長・高齢者医療課  
長・医療介護連携政策課長連名通知）に関するＱ＆Ａ

（令和２年４月17日版）

厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課  
医療費適正化対策推進室

## 目次

### 1 総論

- 1－1 「特定健康診査等」の「等」には何が含まれるのか。また、「その他の保健事業」の具体的な内容は何か。それぞれ、事業主に義務づけられている定期健康診断は含まれるのか。
- 1－2 特定健康診査と定期健康診断を一体的に実施している健診についても、本通知により、中止すべきなのか。
- 1－3 本通知に従わなかった場合に罰則等はあるのか。
- 1－4 既に4月中に予約している場合、その予約も取り消さなければいけないのか。
- 1－5 最初に緊急事態宣言の対象地域となった7都府県において、本通知の改正前に決定した取扱いを変更する必要があるのか。
- 1－6 最初に緊急事態宣言の対象地域となった7都府県及び6道府県（北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都）の13都道府県は、新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年4月16日変更）において「特定警戒都道府県」とされたが、特定警戒都道府県とその他の都道府県で取扱いを変える必要があるのか。

### 2 記の1について

- 2－1 「少なくとも緊急事態宣言の期間において」とあるが、どういうことか。
- 2－2 「ただし、電話、電子メール等を活用して行う特定保健指導はこの限りではない」とあるが、特定保健指導における初回面接については、引き続きテレビ電話等の保健指導対象者の表情や仕草が見られる環境で行う必要があるのか。

### 3 記の2について

- 3－1 「特定健康診査等を実施しない旨を決定した保険者は、加入者に対し、実施しない旨の周知を行うこと」とあるが、どのように行うのか。
- 3－2 「保険者協議会の仕組み等を活用して」とあるが、どういうことか。
- 3－3 中止することとしていた特定健康診査等について、周知が間に合わなかった等の事情により、実施された場合に費用請求等はどのようにするのか。
- 3－4 特定健康診査等を行わないこととした場合に、医療機関等と保険者の間でキャンセル料等が発生するのか。また、補償は行われるのか。

## 1 総論

1－1 「特定健康診査等」の「等」には何が含まれるのか。また、「その他の保健事業」の具体的な内容は何か。それぞれ、事業主に義務づけられている定期健康診断は含まれるのか。

(答)

「特定健康診査等」は令和2年4月8日付け厚生労働省保険局保険課長・国民健康保険課長・高齢者医療課長・医療介護連携政策課長連名通知「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について」(以下「本通知」という。) p.1の2段落目で示している特定健康診査・特定保健指導及び高齢者健康診査をいいます。

また、「その他の保健事業」は、例えば、保険者が加入者のために行う各種健(検)診、保険者が加入者のために行う健康のためのセミナーや個別の保健指導等をいいます。

このため、いずれも、事業主が行う定期健康診断等は含んでいませんが、特定健康診査と定期健康診断を一体的に実施する場合の取扱いについては1－2をご参照ください。

1－2 特定健康診査と定期健康診断を一体的に実施している健診についても、本通知により、中止すべきなのか。

(答)

1－1でお示ししているとおり、本通知では、事業主が行う定期健康診断等は含まれていません。

そのため、特定健康診査の観点からは実施を控えていただきたいものの、事業主が行う定期健康診断との調整につきましては、厚生労働省労働基準局安全衛生部が厚生労働省HPに掲載している「新型コロナウイルスに関するQ&A(企業の方角け)」の「6 安全衛生」の問2 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/dengue\\_fever\\_ga\\_00007.html#Q6-2](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_ga_00007.html#Q6-2)) に示していることを参照いただき、ご検討ください。

1－3 本通知に従わなかった場合に罰則等はあるのか。

(答)

本通知に従わなかった場合でも、罰則が科せられたり、行政指導等が行われたりすることはありません。

本通知は新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、特定健康診査等の実施を控えていただくよう要請するものです。

1－4 特定健康診査等について、緊急事態宣言前に予約を実施していた場合、その予約を取り消さなければいけないのか。

(答)

緊急事態宣言前に、本通知の対象期間における特定健康診査等の受診について予約を行っていた場合、これを直ちに取消す必要はなく、保険者及び医療機関等の合意の下で、受診を希望した加入者について実施することは差し支えありません。

ただし、そのような特定健康診査等を受診する場合・実施する場合であっても、新型コロナウイルス感染症の予防に特に留意してください。

1-5 記の1について、「行わないこと」から「控えること」と表現が変わったが、最初に緊急事態宣言の対象地域となった7都府県において、本通知の改正前に決定した取扱いを変更する必要があるのか。

(答)

「行わないこと」は強制力があるような誤解を与えかねない表現であったため、表現を改めたものであり、取扱いを変更する必要はありません。

1-6 最初に緊急事態宣言の対象地域となった7都府県及び6道府県（北海道、茨城、石川、岐阜、愛知、京都）の13都道府県は、新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年4月16日変更）において「特定警戒都道府県」とされたが、特定警戒都道府県とその他の都道府県で取扱いを変える必要があるのか。

(答)

本通知の趣旨は「緊急事態宣言の対象地域における特定健康診査等の実施を控えていただきたい」と要請するものですので、特定警戒都道府県とその他の都道府県で取扱いを変えるようお願いするものではありません。

一方で、新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針において、特定警戒都道府県については「特に重点的に感染拡大の防止に向けた取組を進めていく必要がある」とされていることを踏まえて対応していただくようお願いします。

## 2 記の1について

2-1 「少なくとも緊急事態宣言の期間において」とあるが、どういうことか。

(答)

緊急事態宣言の期間内（令和2年4月17日時点で令和2年4月7日から5月6日まで）においては、特定健康診査等を控えていただきたい旨要請するものです。

「少なくとも」としているのは、緊急事態宣言の期間後における特定健康診査等の実施についても各保険者において、検討していただきたいという趣旨です。

2-2 「ただし、電話、電子メール等を活用して行う特定保健指導はこの限りではない」とあるが、特定保健指導における初回面接については、引き続きテレビ電話等の保健指導対象者の表情や仕草が見られる環境で行う必要があるのか。

(答)

初回面接について、現時点では、これまでと同様の取扱いで実施していただくようお願いいたします。

一方で、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、初回面接について上記の取扱いとすることで特定保健指導の実施自体が困難になると認められる場合には、実施方法について検討する可能性があります。

### 3 記の2について

3-1 「特定健康診査等を実施しない旨を決定した保険者は、加入者に対し、実施しない旨の周知を行うこと」とあるが、どのように行うのか。

(答)

実施を取り止めることとした特定健康診査等の対象者に対しては、個別連絡やホームページへの掲載等の方法により保険者から加入者に対して連絡するようにしてください。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症対策において、医療機関等の負担が増大していることから、医療機関等に負担をかけるような方法はできる限り避けてください。

※ 保険者と医療機関等が合意の上で、医療機関等から連絡を行うことを妨げるものではありません。

3-2 「保険者協議会の仕組み等を活用して」とあるが、どういうことか。

(答)

一般に、特定健康診査及び特定保健指導の実施に係る集合契約については、各都道府県の保険者協議会において調整が行われています。

そのため、本通知を受けた対応におかれても、保険者協議会のネットワークを活用して、調整等を行ってください。

また、現下の情勢を踏まえ、保険者協議会を開催するのではなく、電子メール等による連絡により、調整を行うことが望ましいと考えています。

3-3 中止することとしていた特定健康診査等について、周知が間に合わなかった等の事情により、実施された場合に費用請求等はどのようにするのか。

(答)

医療機関等が契約上実施することとなっている特定健康診査等を実施した場合には、保険者は通常どおり支払等を行わなければなりません。

3-4 特定健康診査等を行わないこととした場合に、医療機関等と保険者の間でキャンセル料等が発生するのか。また、補償は行われるのか。

(答)

キャンセル料が発生するか否かについては、医療機関等と保険者の間の契約においてどのような扱いとしているかを確認してください。

なお、キャンセル料が発生する場合等における国の財政上の支援については考えていません。

事 務 連 絡  
令和 2 年 4 月 17 日

都道府県民生主管部（局）  
後期高齢者医療主管課（部）  
都道府県後期高齢者医療広域連合事務局

} 御中

厚生労働省保険局高齢者医療課

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた高齢者の保健事業と  
介護予防の一体的実施における対応について

平素より後期高齢者医療制度の運営につきまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保健事業の実施については、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における対応について」（令和 2 年 4 月 8 日付事務連絡）によりお知らせしたところですが、昨日、緊急事態宣言の区域変更が行われ、全都道府県がその対象地域とされたことを受けて、本日、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について（改訂）」（令和 2 年 4 月 17 日付け保保発 0417 第 4 号・保国発 0417 第 2 号・保高発 0417 第 1 号・保連発 0417 第 1 号厚生労働省保険局保険課長・国民健康保険課長・高齢者医療課長・医療介護連携政策課長連名通知）が発出されたところです。

こうした状況を踏まえ、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保健事業の実施について改めて下記のとおりお示しするので貴管内の市町村（特別区を含む。以下同じ。）への再度の周知を図り、適切な対応について御留意いただきますようお願いいたします。

## 記

- 1 新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、集合形式等による高齢者保健事業を実施することは難しい状況にあるが、次に掲げる例を参考に、感染対策に留意しながら、高齢者に対して可能な限り情報提供や個別的支援を行うことが望ましいこと。なお、取組に当たっては、「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について（その 2）」（令和 2 年 3 月 27 日厚生労働省老健局振興課ほか連名事務連絡）も参考とすること。

(感染症予防に留意した高齢者への支援事業の例)

- ・ 郵送等による健康を維持するための情報の提供
- ・ 家庭でできるフレイル予防等の紹介
- ・ 健診・介護情報等を活用した個別的な状態に合わせた留意事項の通知
- ・ 「「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント」(一般社団法人 日本老年医学会)(別紙1・<https://www.jpn-geriatrics.or.jp/index.html>)の紹介

2 特別調整交付金については、今般の新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、次のとおりの運用とするので、適切に対応すること。

- ・ 当初の事業計画どおりに取組を実施できない場合においても、やむを得ない事情があると認めるとき(新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため通いの場等への関与を中止する必要があるとき等)は、変更後の事業内容に係る医療専門職の配置等に必要な経費について交付する予定であること。
- ・ 当面の間、高齢者への情報提供等の個別的支援や事業の企画準備等のみの実施としても差し支えないこと。また、一体的実施を担当する医療専門職については、高齢者保健事業の一環として、高齢者に対する新型コロナウイルス感染対策等に従事しても差し支えないこと。

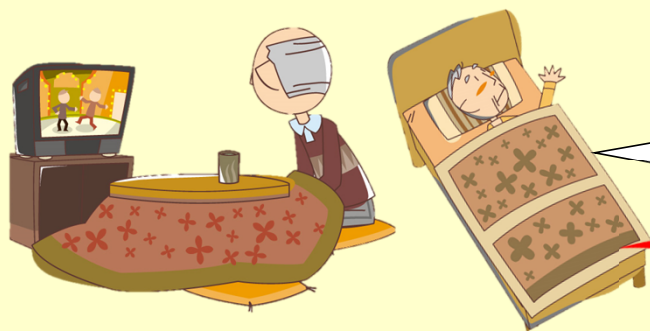
以上

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活不活発**』による健康への影響が危惧されます。

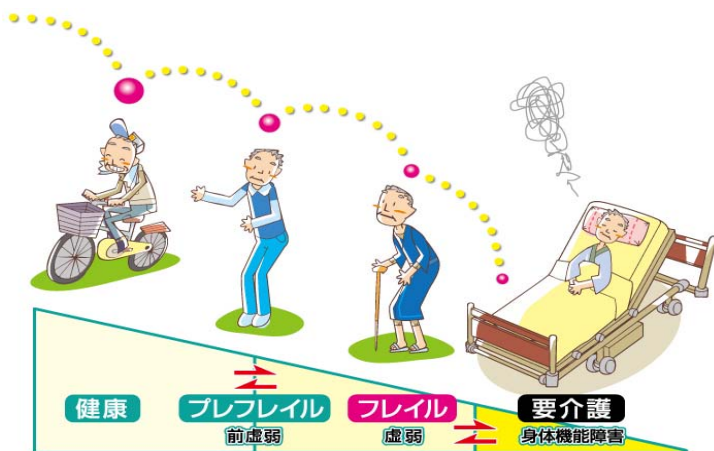


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な  
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。  
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。  
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。  
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、  
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、  
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する  
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる  
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！