

みんなで守ろう高齢者！

～コロナ禍で私たちができること～



新型コロナウイルスの感染「第4波」により、大阪府の感染者数は激増し、重症病床使用率は逼迫しています。感染すると重症化しやすい高齢者を守るために、私たちができることを、今一度見直してみましょう。

4人以下でのマスク会食を徹底してください

少しでも症状がある場合、早めに検査を受診してください

営業時間短縮を要請した時間以降、飲食店等にみだりに出入りしないでください

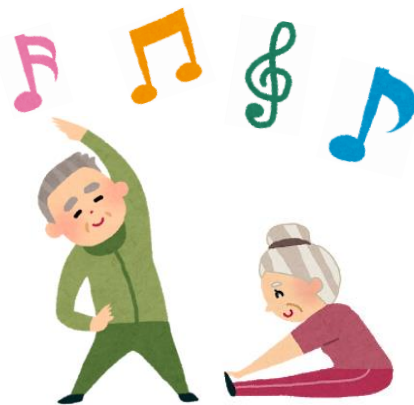
大人数での宴会は控えてください

大阪府域全域における不要不急の外出・移動は自粛してください

大阪府外への不要不急の外出・移動は自粛してください

外出を控え、家にとじこもりがちになることで、高齢者は特に「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。

「生活不活発」により、心身や脳の機能が低下しないように、動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動やバランスの良い食事などをしましょう。



とよなかパワーアップ体操

検索



※「とよなかパワーアップ体操」のDVDを無料配布しています！

コロナに関する相談先	電話番号	受付時間
豊中市新型コロナウイルス感染症コールセンター	6151-2603	平日9時～17時15分
コロナ生活相談窓口	6858-5063	平日9時～17時
コロナこころのケアダイヤルとよなか	0800-200-8740 (通話料無料)	平日10時～17時

お問い合わせ：長寿安心課 ☎6858-2235（平日9時～17時）

みんなで守ろう高齢者！ ～コロナ禍で私たちができること～

検索

