



コロナ禍の

ライフリー世代の おでかけチェックシート

長期間外出を控えている日々、閉じこもりがちだと
体力の低下が心配されます。健康を維持するためにも、
ライフリー世代のルールを守って安心におでかけしましょう。



監修：東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究部長
藤原佳典



うつらない・うつさない、基本ルール

- 3つの密(密閉・密集・密接)を避けよう
- 2m以上、人と距離を空けよう
- マスクは鼻まで覆ってすきまを作らない
- 携帯用除菌シートまたは消毒液を持ち歩こう
- 手洗いはせっけんで丁寧に



ライフリー世代「おでかけの知恵」

- 体温測定で体調管理！ 毎日検温して記録しよう
- 突然のトイレにも安心 事前にトイレの場所を確認しよう
- 転倒予防を万全に お出かけ前に軽く足のストレッチをしよう
- 季節を問わず脱水症状には要注意！ のどがかわく前に水分を補給しよう
- ついつい長話をしてしまうけれど 長時間のおしゃべりはガマンしよう

