

新型コロナに
負けない！！

元気に地域で過ごそう！

～お達者市民推進連絡協議会～

新型コロナウイルス感染症予防の為に外出自粛による、健康二次被害が心配されます。地域でもサロン等の地区活動を縮小しているという声が聞かれます。コロナが収束した後も、健康で元気に過ごせるように健康二次被害の予防をしましょう。市民の皆さんが健康二次被害のことを知り、予防することが大切です。

●コロナの健康二次被害とは

外出自粛
テレワーク…

運動不足
+
人とのかわりが減る



健康二次被害

- ・免疫力の低下
- ・体の衰え(フレイル)
- ・認知機能の低下、心が弱る

●予防するために大切なことは2つ！

運動
する

人と
交流する



地域でも、一緒にコロナの健康二次被害予防に取り組みませんか？

ふくしあでは、地域のサロン等の健康講座や、健康相談にうかがいます。

ふくしあは、行政・地域包括支援センター・訪問看護ステーション・社会福祉協議会の4つの団体が、医療・保健・福祉・介護について一緒に活動しています。

東部ふくしあ TEL 61-2900

(掛川市藺ヶ谷 881-1)

対象地区：掛川第一、掛川第二、西山口、粟本
東山口、日坂、東山、城北、倉真
葛ヶ丘

西部ふくしあ TEL 29-5977

(掛川市下垂木 1270-2 桜木ホール隣接)

対象地区：桜木、原泉、西郷、和田岡、原谷、原田

南部大東ふくしあ TEL 72-1116

(掛川市三俣 620 大東支所内 1階)

対象地区：千浜、睦浜、大坂、土方、佐東、中

中部ふくしあ TEL 28-9713

(掛川市杉谷南 1-1-30 希望の丘内)

対象地区：掛川第三、掛川第四、掛川第五、曾我
南郷、西南郷、上内田

南部大須賀ふくしあ TEL 48-1007

(掛川市西大淵 100 大須賀支所内 1階)

対象地区：大須賀第一、大須賀第二、大須賀第三、大淵