

# 活き活き健康通信



**3密を避けて大人も子どももウォーキングをしましょう!!**

腕を大きく振って歩く!

感染予防の思いやり

声かけよりも気にかけて!



人混みを避けて  
立ち話をしないで歩く!

大股で地面を  
力強く蹴って歩く!

『動かない』状態が続くことにより、  
心身の機能が低下することが懸念されます

健康増進のためにも、

3密を避けて身体を動かしましょう!!

## 3密とは…?

3密がそろう場所…

新型コロナウイルス感染症の  
クラスター(集団)発生のリスクが高い

①換気の悪い  
**密閉空間**



②多数が集まる  
**密集場所**



③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



### 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談

瑞穂市管轄保健所 岐阜保健所  
岐阜県健康福祉部保健医療課  
厚生労働省 電話相談窓口

TEL : 058-380-3004  
TEL : 058-272-8860  
TEL : 0120-565653