

# まずはかかりつけ医に相談しましょう 医療機関で必要な受診を

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。過度な受診控えは健康上のリスクを高める可能性があります。

☎医療政策課(☎504-2178、☎504-2258)

## 発熱、咳や腹痛などの症状はその他の病気かも

**発**熱などは新型コロナウイルス感染症以外の病気の可能性もあるため、必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなるかもしれません。また、定期的に飲んでる薬を切らすと、持病が悪化する恐れもあります。定期的な受診をしましょう。

## 自覚症状が現れにくい病気も

2人に1人はかかると言われている「がん」も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。定期的ながん検診や健診を受けることが、がんの早期発見・早期治療、生活習慣病の予防につながります。

がん検診や健診は、受付時間や受診者同士の間隔などに配慮して行っています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。

## 口の中の健康管理も忘れずに

口の中の定期的な管理が中断してしまうと、虫歯や歯周病が悪化したり、高齢者では、口のケアが十分にできないことで、誤嚥性肺炎のリスクが高くなってしまいます。

## 予防接種は事前に連絡を

予防接種は、他の患者と別の時間で受けられる医療機関もあります。事前に連絡をして接種を受けましょう。

## 健康管理をしてウイルスに対抗

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状が悪化し、新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しながら健康や持病を管理していくことは、新型コロナウイルス感染症対策にも有効です。

## 電話・オンライン診療を

新型コロナウイルス感染対策の一つとして、現在、電話やスマートフォンで医療機関に相談や受診ができます。詳しくは、市ホームページで。

市HP ■ページ番号でさがす 154069

新型コロナウイルス感染症のご相談は市コールセンターへ

☎241-4566

急な病気やけがのときはご相談を救急車の要請が適切かなどをアドバイス

☎#7119

休日・夜間に子どもの病気やけがで判断に困ったら

☎#8000

## コロナ対策

### 新型コロナウイルス感染拡大を予防するために

身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いの励行の3つを基本とし、生活の各場面で3密を回避しましょう

●発熱や咳、倦怠感や味覚・嗅覚障害などの症状がある人は、通勤・通学などの外出や、知人との会食などを控えるとともに、市コールセンター ☎241-4566 へ連絡してください



●感染予防対策に取り組んでいる店舗「広島積極ガード店\*」の利用を心掛けましょう \*皆さんがより安心して飲食店を利用できるよう、業種別に定められている新型コロナウイルス感染症ガイドラインを遵守するなど、一定水準以上の感染予防に取り組んでいる店舗です

新型コロナウイルスに関する最新の情報は

市HP ■ページ番号でさがす

107094



広島積極ガード店に関する情報は

市HP ■ページ番号でさがす

189728



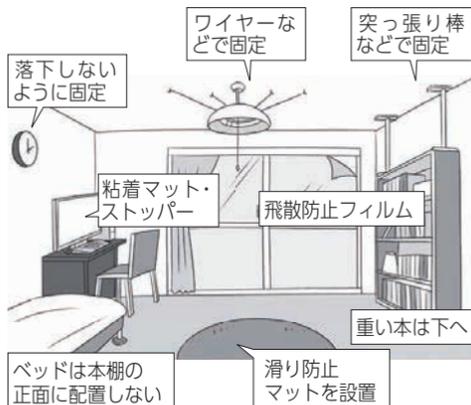
☎健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)

# いざというときに身を守るために 地震と津波に備えましょう

日頃から備え、災害時に取るべき行動をイメージしておくことが大切です。  
☎災害予防課(☎504-2664、☎504-2802)

## 日頃から室内を安全な空間にしましょう!

### 家の中にも地震対策を。次のことに気を付けましょう



- 高い場所に重い荷物を置かない
- 寝室になるべく家具を置かない
- 避難経路を確保する(部屋の入り口や玄関に倒れやすい家具を置かない)
- 粘着マットやストッパーで倒れやすい家具を固定する
- 家具の落下・移動を防止する(吊り下げ式の照明器具はワイヤーなどで固定、キャスター式の家具はストッパーなどを設置)
- 飛散防止フィルムを貼ってガラスの飛散を防止

## 地震が起きたら...

### 命を守る行動を

- テーブルなどの下に身を伏せる
- 揺れが収まってから火の始末をする
- 火が出たら素早く消火する
- 室内のガラスの破片に気を付ける
- ドアを開けて出口を確保する
- 慌てて外に飛び出さない
- 門や塀のそばには近寄らない
- 隣近所で互いに声を掛け合う
- 協力し合って応急救護をする
- テレビやラジオ、スマホで情報を知る

### 津波から避難する場所は「より遠く、より高く」



急いで高台や指定緊急避難場所へ。避難場所は市防災ポータルから。

市HP ■ページ番号でさがす 17899

10月3日に開催された「ぼうさいこくたいHIROSHIMA」で配信された映像を、特設サイトで公開しています。ぜひご覧ください。



## 策定しました

### 原爆ドームと平和記念公園周辺の眺望景観について

市HP ■ページ番号でさがす 186205

今年9月、南北軸線上の眺望景観の目指すべき姿を実現するための具体的方策を策定し、原爆ドームの背景となる区域において、建物などの高さを制限する範囲や規制の手法などを決めました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



目指すべき姿(南北軸線上の眺望景観の原爆ドームの背景として大切にすべき範囲内において、建物が何も見えない姿。植栽により一部の建物を遮蔽するなど加工したもの)

☎都市計画課(☎504-2277、☎504-2512)

## 広島広域都市圏 はっしー漫遊記 89



市は、「200万人広島都市圏構想」の実現に向け、近隣23市町と連携・交流を進めています。

ひろしま都市犬 はっしー

広島広域都市圏サイト



### わがまちの押しグルメ(平生町・手摘みブルーベリーバター)



安全安心をモットーに、真心込めて育てたブルーベリーは、平生町の特産品として親しまれています。そのブルーベリーを一粒一粒丁寧に摘み取り、コクのあるバターと混ぜ合わせ「手摘みブルーベリーバター」を作りました。トーストやホットケーキなどにそのまま塗ってお召し上がりください。

ブルーベリーバターを含む山口県内19市町の特産品を集めた「やまぐるめぐり」は、山口県内の道の駅などで買うことができます。



平生町観光協会 事業部長 森脇弘司さん