

フレイルを予防する3つのポイント

フレイルは早めに気付いて適切な対策をとれば、改善できることが分かっています。ポイントを押さえて予防しましょう。
 固地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

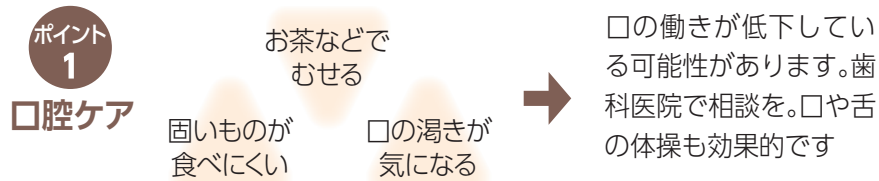
要介護にならないように

フレイルとは、年齢とともに、体や心の働きが低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のこと。フレイルの大きな原因の一つは「筋肉の衰え」です。筋力を維持・向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養を取ることが大切です。そして、食

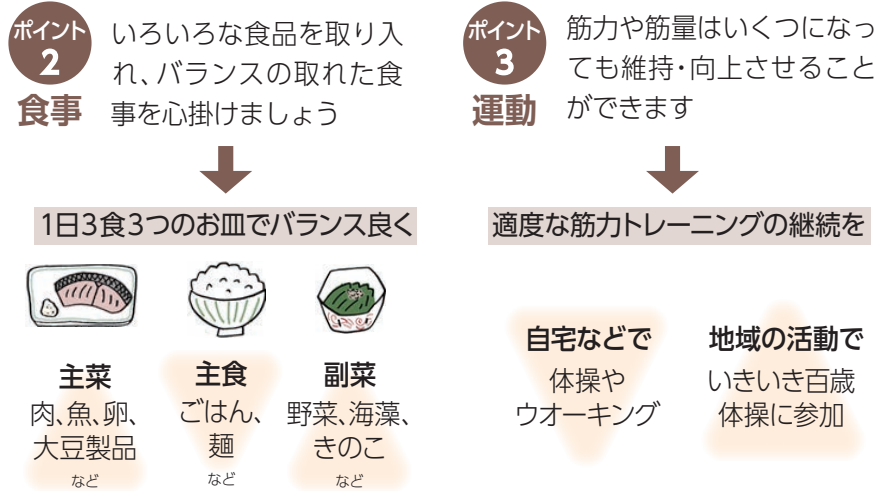
べるためには、「かむ」「飲み込む」といった口の機能の維持・向上が必要です。

感染症対策をしながら

「社会参加」もフレイル予防の重要な要素です。新型コロナウイルスなどの感染防止対策をした上での外出や、電話などを利用した交流の機会を持ちましょう。



新型コロナウイルス感染症が心配な今こそ、歯科健診を受けて口の健康を保ちましょう! 歯科医院では感染症対策を徹底しています



YouTubeで動画配信中 ※来年3月31日(休)まで

- 仲間と一緒にだと、より効果的ないきいき百歳体操
- 食べる力、飲み込む力をつけるかみかみ百歳体操

認定審査の投票にご参加ください

「ザ・広島ブランド」新規認定品の認定審査の中で、市民などによる投票を行います。ぜひ、ご参加ください。
 固商業振興課(☎504-2318、☎504-2259)



広島の逸品が勢ぞろい

広島の特産品で特に優れたものを「ザ・広島ブランド」として市が認定し、宣伝活動をしています。知名度を高め、その消費拡大を図ること、広島のイメージを向上させ、地域経済の活性化や誘客の促進を図ることが目的です。
 豊かな自然に恵まれた四季折々の旬の食材や素材による食品「味わいのある一品」と、被爆を乗り越え脈々と受け継がれた伝統の技による工芸品「匠の銘品」があり、現在91品を認定しています。

お気に入りの1票を

今年も新規認定品の認定審査を行います。一次審査の中で、市民などに

よる投票を行い、獲得票数に応じて得点を加算します。皆さんの1票が二次審査への後押しとなります(最終的な認定の可否は、審議会委員による審査で決定します)。

抽選で認定品をプレゼント

投票した人の中から抽選で「ザ・広島ブランド」認定品をプレゼントします。
【投票期間】11月26日(金)~12月10日(金)
【投票方法】市ホームページから。市役所市民ロビーなどに設置する投票箱からも

市HP ページ番号 38838



病児・病後児保育室のご利用を

子どもが熱を出しているのに仕事を休めない。そんなときは、病児・病後児保育室をご利用ください。
 固保育指導課(☎504-2154、☎504-2254)



事前登録と予約が必要

子どもが病気の状態(回復期も含む)でも、保護者が仕事などで休めず、家庭で保育ができないときは、病児保育室・病後児保育室があります。
【対象】乳児や幼児、小学生
【預かる施設】医療機関に併設した病児保育室。病気の回復期にある対象児童は、保育園に併設した病後児保育室でも預かります
 利用するには、各施設ごとに事前登録と予約が必要です。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

市HP ページ番号 5140



病児・病後児保育Q&A

- Q 対象疾患の範囲は?
 A 感冒(かぜ)、消化不良症(多発性下痢)などの乳幼児が日常かかる疾患や、麻疹、水痘、風疹などの感染症疾患、ぜんそくなどの慢性疾患や骨折などの外傷性疾患 など
- Q 利用時間、利用方法などは?
 A 開設時間、休日、利用料は施設により異なります。あらかじめ施設に確認を。また、病児保育室は施設に併設した医療機関で、病後児保育室はかかりつけ医などで、事前にそれぞれ診察を受けてください

新型コロナウイルスワクチン

接種を希望する人は早めに受けてください

新型コロナウイルス感染症は、冬季にかけて第6波が到来することが危惧されています。引き続き、マスクの着用や手洗いなどの感染対策を行ってください。
 新型コロナウイルスワクチンの接種を希望する人は、できるだけ早めに予約し、接種を受けてくだ

さい。接種会場に関する詳しい情報は市ホームページへ。
 ※接種は強制ではなく、あくまで本人の意思に基づいて受けるものです。職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いいたします

市HP ページ番号 217375



■ 11月中旬に、1回目の接種の予約受け付けを行っている集団接種会場 ※いずれもファイザー社製のワクチンを使用

会場名(所在地)	接種日	
	11/15~21	11/22~30
紙屋町シャレオ(中区大手町一丁目地下街307号)	月~水 土・日	木~日
広島市総合福祉センター(南区松原町5-1 BIG FRONT ひろしま5階)	月・火	—
イオンモール広島祇園(安佐南区祇園三丁目2-1)	木~日	金~日

固広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎513-2847)