

# 食事・運動・支えあいで 健康な生活を！

現在感染が拡大している新型コロナウイルスに感染しないために、日ごろから手洗いを中心とした感染予防を心がけましょう。喫煙をしている人や、糖尿病などの基礎疾患を持つ人は、特に注意が必要です。

## ●生活不活発に要注意！

動かないこと（生活不活発）で、身体や頭の働きが低下します。歩くことをはじめ、家事などの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすくなります。また、2週間の寝たきり生活により失う筋肉量は年齢によって7年間に失う筋肉量に匹敵するといわれています。いつまでも自分らしく生活するためにフレイルを予防し、抵

抗力を下げないように心がけましょう。

## ●4つのポイントでフレイルの進行を予防！

### 【ポイント1】 自宅でできる運動をしましょう

- ① 動かない時間を減らすため、立つたり歩いたりする時間を増やしましょう。
- ② ラジオ体操などの運動を行い、筋肉を維持しましょう。
- ③ 日の当たる開放された場所で散歩をしましょう。ただし、人混みは避けましょう。

### 【ポイント2】 バランスの良い食事

身体の調子を整えましょう  
① バランスの良い食事を、3食欠かさず、しっかりと食べて栄養をとりましょう。

### 【ポイント3】 口を清潔に保ちましょう

① 感染症を予防するために、毎食後と寝る前の歯磨きを徹底しましょう。  
② 食事は、しっかりと噛んで食べましょう。

③ 人と話す機会が減り、口の筋肉が衰えることがあります。声を出して新聞を読んだり、歌や、早口言葉もおすすめです。

### 【ポイント4】 家族や友人と支えあきましょう

① 外出自粛時は、電話などで互いに支えあいましょう。  
② 食料や生活用品の買い物、病院への受診などに困ったときに、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。



ラジオでつながる体操教室  
FMいずのくにで  
楽だら体操放送中！

10時55分から5分間、FMいずのくに(87.7メガヘルツ)で「楽だら体操」を放送しています。この機会に番組を聞いて、体を動かす習慣をつけましょう。

保健福祉・こども・子育て相談センター  
0558(76)8008  
ター

# 伊豆の国市メール配信サービスが リニューアルします



危機管理課  
055-948-1482

伊豆の国市メール配信サービスでは、市内のイベントや防災情報、生活情報などを、登録した皆さんのスマートフォンや携帯電話、パソコンなどに配信しています。今回、リニューアルに伴い、新たな機能や新たな配信情報を追加しました。災害への備えや生活の情報源として、ぜひご登録ください。

## ■ 配信する情報(5月1日現在)

大分類	中分類	内容
防災情報	気象情報	伊豆の国市における警報情報、 <u>記録的短時間大雨情報</u> 、 <u>土砂災害警戒情報</u> 、 <u>洪水予報</u>
	地震情報	南海トラフ地震に関する情報 伊豆地方に震度4以上の地震が発生した場合
	火山情報	<u>富士山</u> 、 <u>伊豆東部火山群の情報</u> を配信 <u>噴火速報</u> 、 <u>噴火警報</u> (噴火警報レベル3以上)
	火災情報	伊豆の国市及び近隣市町(伊豆市、函南町)の火災情報
	国民保護情報	弾道ミサイル攻撃に係る警報や武力攻撃などの国民保護に関する情報
イベント情報	イベント情報	市内で開催される各イベントの情報(随時配信)
生活情報	生活情報	市民生活に関する情報(随時配信)
	行方不明情報	行方不明者に関する情報(随時配信)

※下線部分は、今回から新たに追加する情報です。

## ■ メール配信サービスに登録するには

登録用メールアドレス(izunokuni-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信してください。

※既に登録している人で、配信情報を追加したい場合は、新規登録時と同様に空メールを送信し、手続きしてください。



メール配信サービス  
登録用メールアドレス