

テレビ体操ホームページをもとに作成

広島市・県からの情報をお知らせいたします。活用してください。

【広島市の取組】

1. 「がんばれ!!カープひろしま百歳体操」動画をYouTube広島市公式チャンネルにアップ

・配信開始予定：令和2年5月15日（金）

（介護予防拠点の活動・外出自粛期間中に期間限定で配信する）

※コピーはできません。

2. 市民と市政に介護予防・健康づくりに関する記事を掲載

・5月1日号：自宅でできる健康体操

（協力：広島市立リハビリテーション病院矢田作業療法士）

各区地域支えあい課を通じて各センターへ20部ずつ配布

・5月15日号：自宅で過ごす時間が長い今、気をつけたいこと

「食事のポイント」（高齢者向け）

「心と体の休養のポイント」（全世代向け）

3. 広島市ホームページに外出自粛に伴う健康管理に関する情報を掲載

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/152157.html>

総合トップページ→新型コロナウイルス感染症に関する情報→外出自粛に伴う健康管理
→ 外出を控えることによる運動不足などが気になるかたへ

→ ・外出機会が減り、運動不足が気になるかたへ（全世代向け）

（元気じゃけん体操動画、各機関のホームページのリンク）

・毎日の食事が気になるかたへ（全世代向け）

・高齢世代のみなさまへ（地域介護予防拠点整備促進事業のページ）

・新型コロナウイルス感染症に関するところの相談窓口について（全世代向け）

【広島県からの情報提供】

1. 広島県ホームページの更新（※掲載先URLが変更）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/korona-koureisya.html>

・県内市町の高齢者向け情報の発信を追記（廿日市市、熊野町）

・中国新聞（令和2年4月24日（金）付け）記事の紹介