

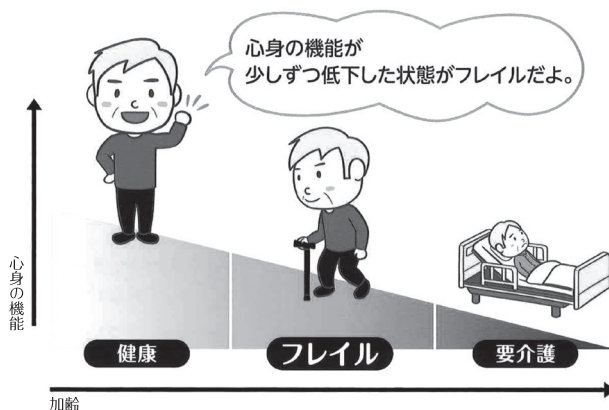
## コロナフレイルに要注意！

☎健康政策課(保健センター) ☎72・4008 ㊟72・1481

「フレイル」とは、健康と要介護状態の間です。動かないこと(生活が不活発)で身体や頭の働きが低下してしまい、歩行や身の回りのことがしにくくなり、疲れやすいなど心身が弱っていく状態です。フレイルが進むと介護が必要になっていきますが、意識して生活を活発にすると元の元気な状態に戻ることができます。

「コロナフレイル」とは、コロナ禍で生活が不活発になることでフレイルになったり、さらに悪化してしまったりすることです。コロナフレイルを予防するために、できることを始めましょう。

- ①とにかく動きましょう！ 散歩やラジオ体操、立ったり座ったり、足踏みなどがおすすめです。
- ②3食欠かさず食べましょう！ 肉や魚、豆類などのたんぱく質をしっかりととりましょう。免疫力を維持することにも効果的です。
- ③毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！ お口を清潔に保つことはインフルエンザなど感染症の予防に有効です。
- ④高齢期の家族、友人との交流や支え合いを大切に！ 毎日誰かと話しましょう！ 電話やメールなどを活用し、これまでのつながりを大切にしましょう。



## 湖南くらし応援券について

☎湖南くらし応援券コールセンター ☎070・5260・4046(平日 午前9時～午後5時) ㊟72・3390  
甲西郵便局(配達に関すること) ☎0570・943・675(午前9時～午後6時)

物価高騰の影響を受ける市民生活を支援するため、一人あたり4,000円分の湖南くらし応援券を順次配布しています。ゆうパック(対面による配達)による約25,000件におよぶ全世帯への配達(12月25日(日)から1月6日(金)は配達休止予定)のため、不在による再配達などの場合、お届けが1月末頃となる可能性もあります。なお、具体的な配達予定日などのお問い合わせにはお応えできません。全世帯への配布に時間がかかりご迷惑をおかけしておりますが、ご了承ください。



市ホームページ

### 【湖南くらし応援券の概要】

配布対象者	令和4年11月10日現在、湖南省の住民基本台帳に登録がある人
金額	一人あたり4,000円 (1,000円券×4枚)
使用期限	令和5年2月28日(火)まで
取扱店舗	応援券の同封チラシまたは市ホームページからご確認ください。 ※取扱店舗は随時募集していますので、最新情報は市ホームページをご覧ください。

このポスターが、取扱店舗の目印です！

