

# 東広島のゴミについて学習しました！令和3年10月19日(火)



電気式生ごみ処理機↑

電気生ごみ処理機を使って実際に生ごみ中の水分量を乾燥させてみると、重さは十分の一になりました。生ごみの9割は水分です。出来るだけ乾燥させてゴミの減量化に勤めましょう。

講師に廃棄物対策課職員の方をお招きして 10月より変更になったゴミの出し方や新しい広島中央エコパークゴミ処理場について解りやすくご講話いただきました。



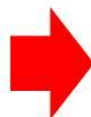
## 🌸電気式生ごみ処理機を貸し出しています！

生ごみの減量を促進するため、生ごみ処理機の効果を体験したいという市民の方に、電気式生ごみ処理機を無料で貸し出しています。

市役所廃棄物対策課の窓口または電話で申し込んでください。運転免許証などの本人確認書類が必要です。

**令和3年10月1日から「ごみ」の分別方法が変わります。**

埋立ごみ 廃止



危険ごみ 新設

その他プラ 新設

※詳しくは、広報東広島7月号と一緒に配布している「ごみブック」などを参照してください。



# 新型コロナウイルスから**自分と家族を守る!**

感染予防対策をするとともに、コロナに負けない体をつくりましょう

## 正しい感染予防

- マスク   手洗い   3密をさける

<感染予防の基本を守りましょう!>



## 自然免疫を高める

### 適度な運動

運動は免疫力を高めます。習慣的に「**激しすぎない運動**」をするようにしましょう。運動は、**有酸素運動と筋トレ**の両方を習慣にすることが大切です。

#### 有酸素運動

1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に  
※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8000歩/日ならOK

#### 筋トレ

太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に

自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。



### 正しい食事

栄養が足りないと、免疫力も下がります。1日**3食バランスのよい食事**を心がけ、筋力を落とさないよう「**たんぱく質**」もしっかりとるようにしましょう。



### 質の高い睡眠

睡眠不足は、免疫力を下げます。**運動は睡眠の質も高めるので**、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。



### 人とのかわり

人とのかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。**感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったり**することも大切です。



## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

私たちは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

国民が適切な感染症対策をしたうえで、幸せにつながる日常生活（外出・旅行・健康活動・消費・人とのつながりの維持など）を送れるよう、健康二次被害防止の大切さを広く世の中に伝え、国民の健康を守っていきたく考えています。



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

#### 【監修】

筑波大学大学院教授・医学博士  
久野 謙也

#### 【配布】

東広島市

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp