

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために
日常生活でできること

新しい生活様式

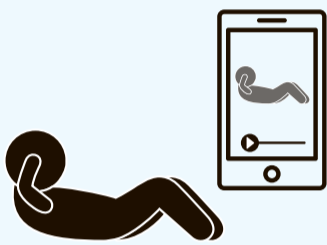
新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくためには、感染しない、させない行動が大切です。
スポーツや食事など、生活の中でできる感染を防止する習慣（新しい生活様式）の一部を紹介します。

感謝そして思いやり

コロナ禍において
市民の皆さま、新型コロナウイルス感染拡大防止への
取り組みにご協力いただき感謝申し上げます。
感染リスクと向き合いながら、最前線の現場で仕事さ
れている医療、介護、福祉、清掃、日用品の販売や流
通などの従事者の皆さま、改めて感謝申し上げます。
そして、周りの人への思いやりの気持ちを持ちましょ
う。感染者や医療関係者、またその家族に対し、差別
や偏見、いじめがあってはなりません。周囲の大切な
人を守りましょう。

小平市長 **小林 正則**

人との接触を抑える工夫



娯楽・スポーツなど

- ▷筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ▷公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ▷ジョギングは少人数で
- ▷すれ違うときは距離をとる
- ▷狭い部屋での長居は避ける



食事

- ▷持ち帰りや出前を利用する
- ▷大皿は避けて、料理は個々の皿に
- ▷対面ではなく横並びで座る
- ▷おしゃべりは控えめに
- ▷お酌や回し飲みは避ける



買い物

- ▷通販も利用する
- ▷買い物は1人または少人数で空いた時間に
- ▷電子決済を利用する
- ▷買う物の計画を立てて素早く
- ▷展示品への接触は控えめに
- ▷レジに並ぶときは、前後をあける

運動不足の解消に
家でもできる健康体操の動画を公開

小平市ホームページでは、家でもできる健康体操の動画を公開しています。
▷こだ健体操
足腰や体幹の筋力強化、全身のバランス能力向上などを目的としています。子どもから大人までどなたでも簡単に行えます。これまで運動習慣がなかった方にもおすすめです。
▷小平いきらく体操
童話や唱歌に合わせてストレッチと太ももなどの大きな筋肉を動かして全身をほぐす高齢者向けの体操です。



健康体操
QRコード

問合せ ▷こだ健体操…健康推進課 ☎042(346)3701
▷小平いきらく体操…高齢者支援課 ☎042(346)9539

持ち帰り、出前注文で
お店の味を自宅で楽しもう



小平商工会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で、市内で持ち帰りや出前注文ができる事業者一覧のパンフレット（こだいらデリ）を作成しました。パンフレットは、小平商工会、こだいら観光まちづくり協会、産業振興課(市役所1階)、東部・西部出張所にあるほか、小平市ホームページからもご覧になれます。
問合せ 小平商工会 ☎042(344)2311



新型コロナウイルス感染症に関連する 偏見や差別への相談窓口

法務省では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困った時は、一人で悩まず相談してください。いずれも平日の午前8時30分から午後5時15分まで相談できます。

◆電話での相談

問合せ ▷さまざまな人権の相談…みんなの人権110番
☎0570(003)110
▷子どものいじめや虐待などの相談…子どもの人権110番
☎0120(007)110

◆無料通話アプリ LINEでの相談

差別、いじめ、DV、ハラスメント、インターネット上のひぼう中傷などの悩みを、人権問題に詳しい法務局の職員などが聞いて、悩んでいる方の力になります。LINE公式アカウント「SNS人権相談」を友だち登録（検索IDは@snsjinkensoudanまたは右図QRコードから登録）してご利用ください。



SNS人権相談
アカウント

新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA(ココア)

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）は、無線通信のbluetooth(Bluetooth)機能を利用して新型コロナウイルス陽性者と14日以内に1.5m以内の距離で15分以上接触した可能性の有無を確認できるスマートフォン用アプリです。アプリの入手や利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

📍検索 厚生労働省 ココア



個人情報の入力や相手に個人情報を通知することはありません。陽性者と接触があった場合、通知して検査の受診案内が表示されます。

新型コロナウイルス陽性と診断されたら、陽性者であることを登録できます。登録に、氏名や電話番号などの個人情報の入力は必要ありません。