

- 1 木や花をたいせつにし
美しいまちをつくろう
- 2 ともに学びあい
心やからだをきたえよう
- 3 明るい家庭をつくり
若い力を育てよう
- 4 よく働き
豊かな暮らしをともにしよう
- 5 協力し助けあい
住みよいまちにしよう

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191


変異株（デルタ株）の感染が拡大しています

新型コロナウイルスが従来型から、より感染力の強い変異株へ置き換わっています。変異株は、従来型よりも感染した人が出ず、ウイルスの数が多く、人の細胞にくっつきやすいことが、感染力の強さの原因とされています。新型コロナウイルス感染症に感染しないために、一人一人が感染症対策をしっかりと行うことが大切です。自分の感染症対策を振り返り、自分や周りの方、医療機関を守りましょう。

感染症に負けないよう身体の抵抗力を高めましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控え、自宅で過ごす時間が増えています。そのため食事の量が増えたり、身体活動が減ったことで、体重が増えた方やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。このような状態になると身体の抵抗力が低くなります。

新型コロナウイルス感染症に負けず、健康であるために以下のことに気を付け、身体の抵抗力を高めましょう。




生活リズムを整えましょう



バランスよく食べましょう



ウォーキングなどで身体を動かしましょう









自分なりのストレス解消方法を見つけましょう



困ったときは1人で抱えず誰かに相談しましょう

感染症対策チェック表

マスク	<input type="checkbox"/> なるべく不織布のマスクを利用していますか？
	<input type="checkbox"/> 鼻からあごまですき間なく装着していますか？
手洗い・手指の消毒	<input type="checkbox"/> 外出後、食事の前後、共用物を触った後など、手洗い・手指消毒を必ずしていますか？
	<input type="checkbox"/> 手洗いは下図のように丁寧に行っていますか？
	①  流水でよく手をぬらしたあと、せっけんを付け、手のひらをよくこすります。
	②  手の甲をのぼすようにこすります。
	③  指先・爪の間を念入りにこすります。
	④  指の間を洗います。
⑤  親指と手のひらをねじり洗います。	
⑥  手首も忘れずに洗います。	
外出時	<input type="checkbox"/> 他の人と1m以上離れていますか？
	<input type="checkbox"/> 大声で話していませんか？
	<input type="checkbox"/> おしゃべりする時間を短くしていますか？
室内	<input type="checkbox"/> 窓やドアを開けて換気をしていますか？
	<input type="checkbox"/> 少人数で過ごしていますか？
体調	<input type="checkbox"/> 熱は平熱ですか？
	<input type="checkbox"/> 体調はいつもと変わりないですか？

【首相官邸ホームページをもとに作成】

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金 申請期限が延長されました

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受け、さらに再貸付を終了した方を対象として、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を支給します。

※申請期限が延長されました。

支給額（月額） 単身世帯…6万円▷2人世帯…8万円▷3人以上世帯…10万円

支給期間 3ヶ月間

支給方法 申請者の指定した口座へ直接振り込み

申請期限 11月30日（消印）

※対象や申請方法等の詳細は、市ホームページ（記事ID…35644）をご覧ください。生活福祉課生活自立支援担当へお問い合わせください。

※窓口での相談等は事前予約をお願いします。

問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当

☎ 23-5888



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種担当
（青梅市コールセンター）☎0120-840-085

12歳～15歳の方へ接種券を発送します

令和3年度中に12歳～15歳になる方に接種券を発送します。接種券は、接種予約の際および接種当日に必要ですので、大切に保管してください。

予約方法などの詳細は、同封の案内をご確認ください。

妊婦の方の優先接種

妊婦の方およびその配偶者、パートナー、同居家族の方を対象に、優先接種を行います。

予約方法 市コールセンター☎0120-840-085から予約してください。

※月～土曜日（祝日を除く）の午前9時～午後5時
なお、すでに予約した方でも、早めの日時に変更できる場合があります。変更を希望する場合は、市コールセンターへお問い合わせください。

