



主な内容

【4面】市・都民税の申告が始まります 【5面】市民農園の利用者の募集 【8面】市内事業者緊急支援事業

新型コロナウイルス感染症に 感染しない、させないために家庭でできること ～不要不急の外出は控えましょう～

緊急事態宣言中です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不要不急の外出は控えましょう。一人一人の意識や行動がとても重要となります。感染しない、させないために家庭内での感染症予防対策を行うとともに、感染症に負けないように心と体の健康を維持しましょう。

家庭内でも感染しない、させないための対策を

こまめに
手洗いを
する



タオルや歯みがきの
コップなどは
共有しない



大皿料理は避け、
一人分ずつ
盛り付ける



ドアノブや電気の
スイッチなどは
こまめに消毒する



定期的に
換気をする



目、口、鼻など
ウイルスが入る部位を
できるだけ触れない
ようにする



会話をする時は
家でもマスク



対面では
長時間
話さない



【高齢の方の感染予防】

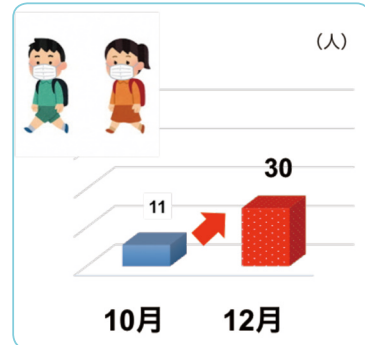
【高齢の方の感染予防】

出典：東京都

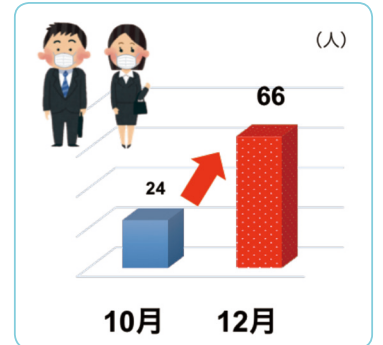
市内新規感染者の状況

全世代で感染者が増えています。感染しない、させないために、家庭内でも左記の対策を徹底しましょう。
※最新の感染者情報は市HPをご確認ください。東京都の公表内容に基づき、市内感染者の状況を公表しています。

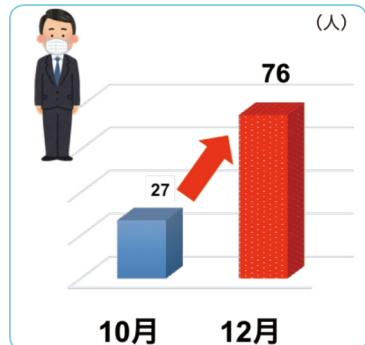
●0～10代



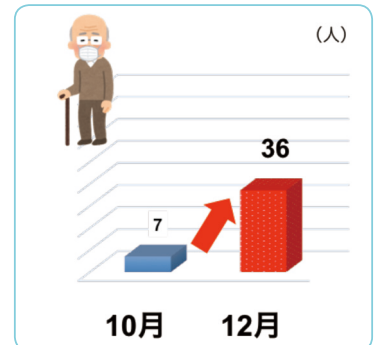
●20・30代



●40～60代



●70代以上



心身ともに健康に

外出自粛要請に伴い、外に出る機会が減り、心身の活力が低下することが懸念されます。次のことに気をつけて心と体の健康を維持しましょう。

具体例

- ✓座っている時間が増えた
- ✓通勤や買い物など、外出が減った
- ✓生活リズムが乱れている
- ✓人との交流が減った

解決方法

- 日常生活で動くことを意識しましょう
- ①こまめに立ち、座っている時間を減らす
 - ②家事をして体を動かす
 - ③ストレッチや筋トレなどをする
 - ④散歩などをする など

高齢の方はフレイル(虚弱)に注意

フレイル(虚弱)とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間をいい、年を重ねて心身の活力が低下した状態です。

「しっかりかんで、しっかり食べる」「運動をする」「社会参加をする」の3つをバランスよく行うことが予防につながります。

健康ポイントアプリ

健康ポイントアプリ



歩くことやエクササイズなどでポイントをためながら健康を維持できるアプリです。

ポイントがたまると抽選で特典がもらえます。

- 歩数のチェック
- 毎日の検温記録などの健康管理
- エクササイズ動画の配信 など



おうちでできる3つの運動

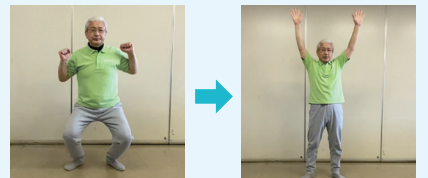
一度に行うと長続きしませんので、ご自分の体調を見ながら少しずつ回数を増やしていきましょう。インターネット環境がある方は、市HPにて動画で詳しく説明していますのでご利用ください。

西東京市 コロナ フレイル 検索



●突き上げ運動×10回

膝を曲げながら両手を上に真っすぐ突き上げる
※膝が痛い人は手だけでも大丈夫です



●つま先立ち運動×20回

かかとを上げておろす
※バランスを崩さないように壁などに手をつきながら行いましょう



●もも上げ運動×片足10回ずつ

膝を胸に近づけるイメージで上げる
※バランスを崩さないように壁などに手をつきながら行いましょう

