

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は市ホームページで随時更新中

新型コロナウイルス感染症に関する市の取組みは、市ホームページ、市公式 Facebook など随時更新しています。なお、インターネットが見られない人は市役所（☎83-1111）へお問合せください。業務によっては、お時間がかかるものもありますのでご理解のほどお願いします。

新型コロナウイルス特設ページ



市の新型コロナウイルスに関する対応をまとめたページです。困ったらまずはこちらをご覧ください！

AI 総合案内サービス



新型コロナウイルスについて質問すると、自動回答します。
※すべての質問に回答できるものではありません。期間限定につき、終了することがあります。

Facebook



市からのお知らせを随時掲載しています。あわせてご覧ください！

上記 QR コードを読み取ると各サイトへアクセスできます。

日常生活で取り入れていただきたい「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには、一人ひとりの心がけが大切です。できることから始めましょう。



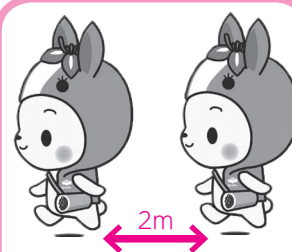
まめに
手洗い・手指消毒



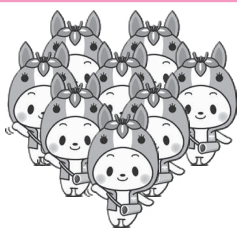
咳エチケットの徹底



こまめに換気



身体的距離の確保



「3密」の回避
(密集・密接・密閉)



毎朝体温測定、
健康チェック



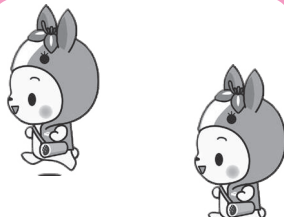
買い物は通販も利用



遊びにいくなら
屋内より屋外



歌や応援は十分な
距離かオンライン



ジョギングは
少人数で



料理に集中
おしゃべりは控えめに



感染拡大防止のため、
ご協力をお願いします。



病気に負けない健康づくりは「栄養」「運動」「睡眠」から！

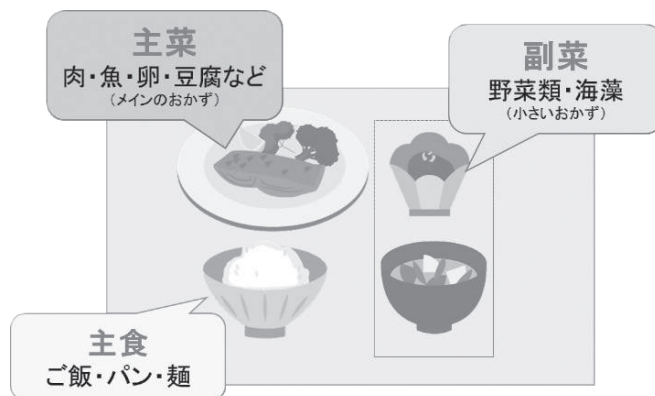
☎ 保健センター (☎82-8211)

- 健康な生活を継続して送るには「バランスの良い食事(栄養)」「適度な運動」「十分な睡眠」を意識することが大切です。普段からこの3つのポイントを意識して病気に負けない体づくりをしましょう。



バランスの良い食事

まずは「主食」「主菜」「副菜」この3つをそろえましょう！車で例えるならば主食は「ガソリン」であり、体を動かすエネルギー源。主菜は「ボディ」で、筋肉などの体の元になるもの。副菜は「エンジンオイル」として、代謝の手助けをしてくれます。このほか毎日「乳製品・果物」を食べることも忘れないようにしましょう。食事は「量よりも質(栄養バランス)」です。いろいろな食品を摂ることで自然とバランスがとりやすくなります。



適度な運動

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、運動不足になっていませんか。市の健康づくり講座で人気の健康運動指導士 増谷博史氏から簡単な体操をご紹介いただきました。

運動は出かけないとできない！そう思っている人。運動は家の中で、空いた隙間時間で十分できます。今回はこのような時期だからこそ、テレビを見ながら、音楽を聴きながら、本を読みながら、家でもできる運動を始めましょう！

①その場で足踏み

外出を控えると確実に活動量が減少します。
足踏みは外を歩かなくても、ウォーキングと同じ有酸素運動で血圧、コレステロール、血糖値に効果が期待できます。
1秒に2歩程度の速度を意識して足を動かしましょう。
時間は短くても大丈夫です。
空いた時間を見つけて足踏みしましょう。

②膝(ひざ)あげ運動

写真のように膝を持ち上げてみましょう。
股関節と膝関節を動かすことで足のスムーズな動きを助けます。
壁などに手をつきながら無理なく行いましょう！

姿勢に気をつけて、膝を胸に引きつけるイメージで！



注意！

ご自身の体力や体調に合わせ無理のない回数、強さで取り入れてみましょう。



十分な睡眠

質の良い睡眠はストレスを軽減させます。日中は活動的に過ごし、寝る前はゆったりと過ごしてリラックス。スイッチを上手に切り替え、しっかり眠って免疫力を高めましょう。

