

「新しい生活様式」は自分も周りの人も大切にする暮らし方

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け、これまでの生活様式や生活習慣の見直しを求められています。「新しい生活様式」を取り入れることは、自分や家族、周囲の人を守る暮らし方につながります。

公園でリフレッシュしてストレス軽減!

問公園緑地課 ☎724・4399

外出自粛により、屋内で過ごす時間が増えています。公園で運動したり自然に触れたりすることでストレスが軽減し、心身の健康を向上させることができます。

市内には、町田薬師池公園四季彩の杜、野津田公園、芹ヶ谷公園等の代表的な公園のほか、地域ごとに街区公園があります。このような時期だからこそ、身近な公園へ出かけてリフレッシュしませんか。

みんなが集まる公園だからお互いのために気を付けてほしいこと

他の公園利用者や公園の近くに住んでいる人など、周りの方への配慮を忘れずに、みんなが気持ちよく過

ごせるようご協力をお願いします。また、以下の感染症予防対策の徹底をお願いします。

- 遊ぶ前と遊んだ後は、手洗い・うがいを徹底しましょう。
- 体調が優れないときは、公園の利用を控えましょう。
- 園内や遊具の混雑状況を見ながら、密にならないよう利用してください。

ルールやマナーを守って公園時間の楽しさをアップしよう!

新型コロナウイルス感染予防のため、市のさまざまな施設の利用が制限されています。一方で、密を避け

やすい公園は、例年よりも多くの方が利用しています。

公園の近隣にお住まいの皆さんから、公園の利用ルール・マナーについて多数のご意見が寄せられています。利用する方がルールやマナーを守ることで、公園での時間を楽しく、気持ちよく過ごしてみませんか。

みんなが楽しい時間を過ごすために守ってほしいこと

- たばこは指定の喫煙場所をお願いします。
- ごみは持ち帰りましょう。
- 近隣の方の迷惑にならないよう、夜間の大声での会話や、スケートボードなどの利用は慎んでください。

○打ち上げ花火や爆竹の使用はご遠慮ください。



公園の自然の中で、上手にリフレッシュしながら、ウイルスに負けない体力づくりをしてみませんか。



今年の夏はより一層の注意が必要です! 熱中症に気をつけましょう

問健康推進課 ☎724・4236

熱中症は、体内の水分や塩分等のバランスが崩れ、体温調整機能が低下することで起きます。屋外だけでなく室内で発症する場合もあり、特に今年の夏は、新しい生活様式を心掛ける中で、熱中症リスクが高くなるおそれがあります。

○暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓を開放して換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

○適宜マスクを外しましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する

○こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルが目安
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

○日頃から体調管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

○暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動する(=暑熱順化)
 - ・水分補給しながら無理のない範囲で運動する
 - ・やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度の運動をする
- ※詳細は、町田市ホームページをご覧ください。

市HP 熱中症の予防と注意点 [検索](#)

自宅で見られる! 健康気象セミナー

気象予報士・くぼてんき氏による熱中症対策動画をYouTube(=右記二次元バーコード)で配信しています。



テイクアウトや宅配の利用が増えています 食中毒に気をつけましょう

問生活衛生課 ☎722・7254

飲食店のテイクアウトや宅配を利用する機会が増えています。この季節は夏に向け気温が高くなり、食中毒のリスクが増えています。下記のような点に注意して、食中毒を予防しましょう。

○購入・注文するとき

- ・すぐに食べられる量を購入する
- ・消費期限や保存方法を確認する。消費期限等の表示がないものは、食べきる期限の目安や持ち運び・保存時の注意点をお店の方に確認する

○テイクアウトするとき

- ・買い物最後に購入し、常温で長時間持ち歩かない
- ・保冷剤を使用するときは、

弁当や容器の上に置く。保冷バッグを使うと、より効果的

○宅配を受け取るとき

- ・弁当等が家の外に放置されないよう、家にいるときに届くよう手配する
- ・配達する方と会わずに受け取るときは、到着後、直ちに回収する
- ・容器や包装が破損している、要冷蔵品が十分冷えていない等の異常を感じたら食べずに購入先に連絡する

○食べるとき

- ・食べる前は必ず手を洗う
- ・弁当等は、できるだけすぐに食べきる。すぐ食べられない場合は、冷蔵庫で保管する

ゼルビーと一緒に運動不足を解消! フレイルを予防しましょう

問高齢者福祉課 ☎724・2146

外出自粛の影響により、運動する機会や人と接する機会が減少し、フレイルになる危険性が高まっています。

フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能が低下した生活機能障害などの危険性が高まった状態です。市はFC町田ゼルビアと協働して、フレイル予防に取り組んでいます。

FC町田ゼルビアホームページで予防法を紹介します!

意識して身体を動かす、身近な人と電話でこまめに連絡を取り合う等のフレイル予防法をゼルビーが紹介します。

また、ゼルビーと一緒に実演した町田市オリジナルトレーニング「町トレ」ショートゼルビアバージョンもご覧いただけます。



外出時は感染症が心配...そんな妊婦さんの不安を軽減するために 妊娠中の方へタクシーチケットを配布しています

問保健予防課 ☎725・5422

妊娠中の方へ健診等の移動の際に利用できるタクシーチケットを配布しています(妊婦さん1人につき1冊)。市では、妊婦さんの外出時の不安を少しでも軽減できるよう、応援しています。

9月30日までに「しっかりサポート面接(妊婦面接)」を受け、タクシーチケット受取り日に妊娠中の方 ※出産済みの方は対象外です。

タクシーチケット1万円分(500円券×20枚つづり)を配布

配布期間9月30日まで ※すでに「しっかりサポート面接(妊婦面接)」を受けているかどうかにより、配布方法が異なりますので、詳細はまちだ子育てサイト(=下記二次元バーコード)をご覧ください。



ふるさと納税で医療機関を支援しよう!

問財政課 ☎724・2149

市では、新型コロナウイルス感染症の最前線で戦っている医療機関を支援するため、ふるさと納税の募集を行っています。この難局を乗り切るため、皆さんの支援をお待ちしています。

詳細は、町田市ホームページまたは6月14日の新聞折込広告をご覧ください。



特別定額給付金の申請をされた皆様へ

問町田市特別定額給付金コールセンター ☎724・2909

市では、特別定額給付金を振り込む前に「特別定額給付金交付決定通知書」を発送しています。

支給金額、振込予定日、振込口座などをご確認いただけます。