

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力を

区は対策本部を設置して、新型コロナウイルス感染症への対策を進めています。感染拡大を防止するには、みなさん一人ひとりの協力がとても重要です。国の緊急事態宣言を受け、都はみなさんの外出自粛を呼び掛けています。「感染しない・させない」ために、協力をお願いします。

### みなさんに協力してほしいこと

#### 原則として外出しない

通院、食料の買い出し、職場への出勤など生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出しないでください。



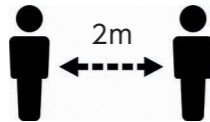
#### 手洗い・せきエチケットの徹底

帰宅時や食事前には、せっけんを使い、水を流しながら手を洗いましょう。せきやくしゃみが出る時は、せきエチケット(マスクを着ける、ティッシュや袖で口と鼻を覆う)を守りましょう。



#### 「密閉」「密集」「密接」を避ける

換気の悪い空間(密閉)、手の届く範囲に多くの人がいる(密集)、近距離での会話や発声(密接)を避けましょう。



### 新型コロナウイルス感染症に関する相談

#### 中野区電話相談窓口

☎(3382)6532 平日午前9時～午後5時  
☆感染が疑われる方で、時間外は東京都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター☎(5320)4592へ

#### 東京都新型コロナコールセンター

☎0570(55)0571(ナビダイヤル)  
毎日午前9時～午後10時(英語、中国語、韓国語にも対応)  
☆聴覚障害のある方はFAX(5388)1396へ

### 緊急事態措置・協力金についての相談

#### 東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター

☎(5388)0567 毎日午前9時～午後7時  
☆休業事業者への協力金もこちらへ問い合わせを

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

### 保険料の納付が困難な方

一定期間、納付の猶予を受けられる場合があります。下記の問合せ先へ早めに相談してください。

☆納税の猶予については、6ページをご覧ください

#### 問合せ先

- 国民健康保険料について  
=国保徴収係/2階  
☎(3228)5509 FAX(3228)5655
- 後期高齢者医療保険料について  
=後期高齢者医療係/2階  
☎(3228)8944 FAX(3228)5661
- 介護保険料について  
=介護資格保険料係/2階  
☎(3228)6537 FAX(3228)8972

### 中小企業の事業主の方

産業振興係/9階  
☎(3228)5518 FAX(3228)5656  
対象となる融資制度の利子を全額補給します。対象や申し込み方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

#### 経済産業省HPもご覧ください

企業を支援する施策や相談窓口をまとめて紹介しています。

経済産業省HP▶



### 生活資金にお困りの方

裏表紙の貸付金の案内をご覧ください。

### 公共料金などの支払いが困難な方

電気やガス、水道などの公共料金の他、携帯電話の使用料などについて支払い猶予の特別措置が設けられています。要件等詳しくは、契約している事業者へお問い合わせください。

☆水道・下水道料金は水道局お客さまセンター☎(5326)1101(月～土曜日午前8時30分～午後8時)へ

### 現金給付(仮称 特別定額給付金)について

基準日(今年4月27日)に住居基本台帳に記録されている方へ1人当たり10万円を給付する制度です。具体的な実施方法など詳しいことは、決まり次第、区HPなどでお知らせします。

☆給付金についての問い合わせは、下記の総務省コールセンターへ

#### 総務省コールセンター

☎(5638)5855  
平日午前9時～午後6時30分

## 運動不足に注意

# 室内でも体を動かしましょう



外出を控えている今、普段よりも運動する機会が減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。体力を維持するため、室内でもできるだけ体を動かすよう心掛けましょう。



### 掃除や料理などでこまめに動こう

足踏みをしながら料理をするなど、ちょっとした工夫で運動量を増やすことができます。歩数計を持っている方は、室内でも身につけて、1日に何歩歩いたか記録してみましょう。

### 無理をせずできる範囲で

少しでも体調が悪い時は無理をしない、水分をこまめに補給するなど、自身の健康状態に十分配慮しましょう。また、思わぬけがを防ぐために室内の環境を整えましょう。

### 「なかの元気アップ体操」をやってみよう

介護予防推進係/6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

中野区歌「未来カレンダー<sup>フォーエバー</sup>Forever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

中野区公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルで映像をご覧になれます。ぜひ、活用してください。



◀区HPへアクセス可

### DVDを貸し出し中

この体操の映像をDVDでご覧になりたい方は、介護予防推進係へご連絡を。



DVDのジャケット▶

### 「なかの元気アップ運動」リーフレットもご利用を

運動の方法をイラストで紹介。区役所6階5番窓口、すこやか福祉センターなどで配布しています。



◀区HPからもご覧になれます



### 今すぐチャレンジ

#### 体操の一部を紹介します

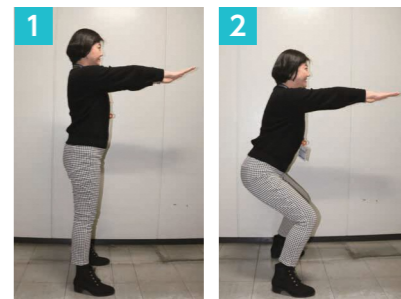
運動は息を止めずに、ゆっくり大きくを心掛けましょう。頭で考えながら体を動かすことで認知症の予防効果も期待できます。

#### 体を伸ばす運動



- 1 片足を前に出して大きく伸びます
- 2 お尻を後ろに引いてももの裏側を伸ばします

#### スロースクワット



- 1 足を開いて両手をまっすぐ前に出します
- 2 ゆっくり腰を落とします

映像では、椅子に座って行う方法もご覧になれます▶



### 栄養バランスの良い食事を

バランスの良い食事は、病原体などから体を守る免疫の力を高めます。肉・魚などのたんぱく質や野菜、発酵食品などさまざまな種類の食品を取り入れましょう。

区HPで感染症を予防する生活習慣を案内しています▶



### チェック!

#### おい! あまりにも美味しいあまりものレシピ

食材を楽しく、おいしく使い切るために新渡戸文化短期大学と連携して作成しました。

区HP、料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」でご覧になれます。ぜひ、活用してください。



▲こちらからアクセス可

運動、食事、睡眠に気を配り、規則正しい生活リズムを保ちましょう

