

受動喫煙を防ぎましょう

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

屋外での喫煙は周りの方に配慮を

屋外での喫煙に対する苦情が増えています。今年4月、改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、屋外であっても、喫煙する際は周囲の人に配慮しなければならないことが義務化されました。たばこを吸う方は、受動喫煙を生じさせないために次のことを守ってください。

- ・自宅の庭やバルコニーで吸う場合にも、近隣住人に配慮する
- ・歩きながらたばこを吸わない
- ・中野駅周辺(路上喫煙禁止地区)でたばこを吸わない
- ・たばこのポイ捨てをしない



禁煙外来治療費を助成します



禁煙に挑戦する方をサポートするため、禁煙外来治療費にかかる費用の一部助成(上限1万円)を行っています。治療開始前に申し込みが必要(電子申請可)。詳しくは、区HPをご覧ください。保健企画係へお問い合わせを。

コールセンターのご利用を

受動喫煙防止対策に関する相談や意見におこたえします。法令に違反している事業者の情報などもこちらへお寄せください。

中野区受動喫煙防止対策 コールセンター

☎0570(052)113

☆ナビダイヤル。平日正午～午後8時(年末年始を除く)。来年3月31日まで開設

みんなで取り組もう

冬のエコライフ

地球温暖化対策係/8階
☎(3228)5516 FAX(3228)5673



これからの季節は、暖房器具の使用が増え、エネルギー消費量とCO₂(二酸化炭素)排出量が増えます。「環境にやさしい暮らし」を目指し、家庭でできる対策に取り組みましょう。日常生活での省エネが、地球温暖化防止につながります。

パンフレット「エコライフのすすめ」をご覧ください

エコライフを実践するための身近な省エネ例など、環境を守る行動やさまざまな取り組みについて紹介。地球温暖化による生活への影響も学べます。

区民活動センター、区役所8階10番窓口で配布中。ぜひご覧ください。



▲区HPからもご覧いただけます

カーボン・オフセット(※)を実施しました

上記パンフレットの作成から廃棄までに排出されるCO₂5t分を福島県喜多方市の森林整備の支援により埋め合わせました。

※カーボン・オフセット=区内のCO₂排出量を区外での森林整備などによるCO₂吸収量で埋め合わせること

「なかのエコポイント(環境行動コース)」にご参加を

環境に配慮したさまざまな行動を応援する制度です。獲得したポイントは500ポイント単位で希望する賞品(区内共通商品券、プリペイドカードなど)と交換できます。

ポイントのため方

- ・廃食用油、フードドライブ対象食品の回収拠点への持ち込み
- ・環境イベントへの参加

☆制度について詳しくは、区HPをご覧ください。詳しくは、地球温暖化対策係へお問い合わせを



▲区HPはこちら

「みんなでいっしょに自然の電気」に登録しませんか

東京都を含む首都圏9都県市による自然の電気の共同購入キャンペーンです。太陽光や風力など、再生可能エネルギーによる発電割合の高い電力への切り替えが手軽にでき、参加者が多いほど電気料金がお得になる仕組みです。

問い合わせは、同事業お客様サポート ☎0120(267)100へ。 ☆携帯電話等は ☎0570(058)100(ナビダイヤル)



▲詳しくは特設サイトで確認を

新型コロナウイルスなどの感染症から 自分や大切な人を守るために協力を

毎年、この時期はインフルエンザが流行します。新型コロナウイルス感染症との同時流行を防ぎ、自分や大切な人を守るために、引き続き感染拡大防止の取り組みに協力をお願いします。

手洗いはこまめに正しく

帰宅時や食事前などこまめにせっけんで手を洗いましょう。



- ① せっけんを泡立て、手のひらをよくこする
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする



- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

⑦十分にせっけんを洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす



せきエチケットを守ろう

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、ティッシュやハンカチ、袖で口と鼻を覆う)を守りましょう。



ごみを捨てる際も注意を

使用済みのマスクやティッシュなどのごみを捨てる際は、次の点を守ってください

- ・ごみに直接触れない
 - ・ごみ袋は空気を抜いてから、しっかり封をする
 - ・ごみを捨てた後は、せっけんを使って手を洗う
- ☆ごみが袋の外側に触れた場合は、ごみ袋を二重に

三つの「密」を避ける



換気の悪い
密閉空間



人が集まる
密集場所

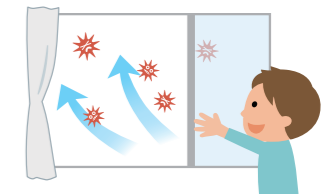


近い距離で
会話や発声をする
密接場面

「密」にしないポイント

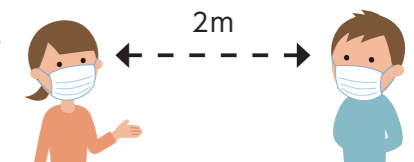
こまめに換気

30分ごとに、2方向の窓を数分間、全開にする。暖房をつけながら、窓を少し開けて常時換気する方法も。☆室温と湿度を保つことにも注意を



他の人と距離を取る

互いに手を伸ばして届かない十分な距離を取る。☆レジなどに並ぶ際も前の人に近づきすぎないように注意を



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、時間外は東京都発熱相談センター☎(5320)4592へ

区HPよくある質問

症状や検査、予防、支援など新型コロナウイルス感染症に関して問い合わせの多い内容をまとめました。トップページからアクセスを

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