



# 新型コロナウイルス感染症に関する支援策などをお知らせします

清瀬市長の渋谷金太郎です。

緊急事態宣言が4月7日に発令されてから約1か月半、5月25日に緊急事態宣言が解除されました。

市民の皆さまには、ステイホームや3密の回避など、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染予防にご協力いただき、心より感謝申し上げます。また、日夜、最前線で、この見えない敵と対峙されている医療従事者や介護従事者をはじめ関係者の皆さまのご尽力には、改めて敬意を表します。

緊急事態宣言が解除され、今までの閉塞感から解放されたとの思いが、安堵の気持ちに結びつきがちですが、今は、以前のような日常に戻していくための出発点にすぎません。今後は、手洗い・うがい・消毒の徹底はもちろんのこと、3密の回避やマスクの着用など、感染予防の徹底を図りながら、『新しい日常』を定着させていく必要があります。

新型コロナウイルス感染症の封じ込めに向け、皆さまには、引き続きご協力をお願い申し上げます。見えない敵に立ち向かっていくために、一丸となってこの難局を乗り越えていきましょう。

清瀬市長 **渋谷金太郎**

## 市内公共施設等の開館状況について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、市内公共施設等を休館していましたが、6月30日(火)までは下記のとおり開館します。

詳しくは各施設へお問い合わせください。最新情報については、市ホームページをご覧ください。



施設名	問合せ	備考
健康センター		一部利用できない館内設備あり。
健康増進室	042-492-5111	17日(水)より再開。当分の間は午前9時～午後4時15分(正午～午後1時15分は除く)。
生涯学習センター	042-495-7001	夜間貸出中止(窓口は土・日曜日を除く午後5時まで)。
男女共同参画センター	042-495-7002	夜間貸出中止(窓口は土・日曜日除く午後5時まで)。保育室の一般貸出中止。交流室での食事はご遠慮ください。
郷土博物館	042-493-8585	一部利用できない施設及び館内設備あり。
児童センター(中央児童館)	042-495-7700	中央・野塩・下宿児童館の開館時間は午前9時～午後5時。入館時間は午前の部＝午前9時～11時30分、午後の部＝午後1時～4時30分。中央児童館は火曜日休館、野塩・下宿児童館は月曜日休館。
野塩・下宿児童館		
消費生活センター	042-495-6211	夜間貸出中止(窓口は土・日曜日を除く午後5時まで)。
松山地域市民センター	042-491-5153	夜間貸出中止(窓口は土・日曜日を除く午後5時まで)。
野塩地域市民センター	042-493-4014	夜間貸出中止(窓口は土・日曜日を除く午後5時まで)。
下宿地域市民センター(広場・体育館含む)	042-493-4033	夜間貸出中止(窓口は月曜日を除く午後9時まで)。
下宿地域市民センターが管理するスポーツ施設		通常どおり。
竹丘地域市民センター	042-495-1717	夜間貸出中止(窓口は月曜日を除く午後4時30分まで)。
中里地域市民センター	042-494-7511	夜間貸出中止(窓口は月曜日を除く午後4時30分まで)。
中瀬戸地域市民センター	042-494-7211	夜間貸出中止。
松山・竹丘集会所	042-495-1717 (竹丘地域市民センター)	夜間貸出中止。
中央図書館	042-493-4326	
駅前図書館	042-492-8751	
野塩図書館	042-493-4086	利用時間は月曜日を除く午前10時から午後5時まで。一部サービス中止。詳しくは各館へお問い合わせください。
元町こども図書館	042-495-8666	
下宿図書館	042-495-5432	
竹丘図書館	042-495-1555	
コミュニティプラザひまわり	042-495-5100	夜間貸出中止(窓口は平日は午後7時まで、土・日曜日は午後4時30分まで)。
コミュニティプラザひまわり(広場・テニスコート)		通常どおり。
清瀬けやきホール	042-493-4011	夜間貸出中止(窓口は午後5時まで)。
きよせボランティア・市民活動センター	042-491-9027	通常どおり。
清瀬市立科山荘	0267-51-2300	通常どおり。

## 公共施設の利用に関するお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、利用者の皆さまは、下記の注意事項についてご協力をお願いします。

- ◆利用の際には、**マスクの着用**をお願いします。
  - ◆利用前、休憩時、終了時に**手洗い**などを行ってください。
  - ◆発熱・風邪症状など体調の優れない方は、利用をお控えください。
  - ◆代表者の方は、利用開始時及び利用中の**参加者全員の体調を確認**してください。
  - ◆万一感染者が出た場合の積極的疫学調査に備え、代表者の方は**参加者の氏名・連絡先**などを記録し、**提出**してください。
  - ◆**人と人との間隔を十分に確保**(2m程度)できる程度の人数でご利用ください(目安は定員の2分の1程度)。
  - ◆密閉空間とならないように、**30分毎に数分間程度の換気**を行ってください。なお、換気中は休憩するなど、近隣の方に配慮して、なるべく音を出さないようにお願いします。
  - ◆可能な限り、近距離での会話や発声を避けてください。
  - ◆利用中の飲食は、水分補給を除き、お控えください。
  - ◆広範囲に飛沫が飛ぶような活動は控えてください(**合唱や吹奏楽器の演奏は6月末まで原則禁止とします**)。
  - ◆顔や身体を密接させる活動はお控えください。
- ※上記以外にも感染拡大防止のためにお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 健康増進室を6月17日(水)より再開します

6月17日(水)より健康センターの健康増進室を再開します。感染症対策のため、当分の間、次のとおり利用時間の短縮や利用制限などを実施します。**【利用時間】**午前9時～午後4時15分(正午～午後1時15分は除く)**【利用制限】**トレーニング場は一度に利用できる人数を15人までとし、利用時間は1人1時間とします ☎健康増進室 ☎042-492-5111 (内線564)  
※初回トレーニング、各種エクササイズなどは当分の間中止します。また、利用の際はマスクの着用をお願いします。詳しくは上記へお問い合わせください。

## 特別定額給付金の振込み時期について

郵送での申請について、確認作業が終了した方から順次振込みをしていますが、多くの申請をいただいているため、お時間がかかっています。振込み時期の目安は、市ホームページでご確認ください(個別の振込み時期はお答えいたしかねます)。なお、支給が決定した方には「決定通知書」を送付いたしますのでそちらもご確認ください。1日でも早く皆さまに振込みできるよう努めておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。 ☎清瀬市特別定額給付金コールセンター ☎0120-917570



詳しくはこちら

■個人向けの主な支援制度等(6月10日時点)

「★」は清瀬市独自の緊急経済対策です。

種類	制度名等	対象	内容	問合せ	詳細
給付	特別定額給付金	令和2年4月27日時点で住民基本台帳に記録されている方	対象者1人につき10万円を給付。申請は郵送またはオンライン。申請期限は8月31日(月)(消印有効)まで。	清瀬市特別定額給付金コールセンター ☎0120-917570	
給付	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当を受給している世帯(特例給付受給世帯を除く)	対象児童1人につき1万円を給付。公務員の方以外申請不要。	子育て支援課助成係 ☎042-497-2088	
給付	★ひとり親家庭等に対する特別給付金	令和2年5月分の児童育成手当の支給を受けている方	対象児童1人につき2万円を給付。申請不要。6月29日(月)に給付予定。		
給付	住居確保給付金	離職・廃業から2年以内または休業などにより収入が減少し、離職などと同程度の状況にある方	原則3か月分の家賃相当額を支給。求職活動などを誠実にしている場合は3か月延長可能(最長9か月)。	きよせ生活相談支援センターいっほ ☎042-495-5567	
支給	とうきょうパパママ応援事業	清瀬市に妊娠届を出し、面接をした方	育児パッケージ配布事業に上乗せでQUOカード1万円分を支給。申請不要。	健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077	電話
支給	★ごみの指定収集袋の配布	令和2年5月11日時点で市内に住民登録がある世帯	ごみの指定収集袋を1世帯60枚配布。	ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750	
支給	★就学援助費受給世帯へ学校給食休止期間中の給食費相当額の支給	就学援助費受給世帯(令和2年4・5月認定世帯)	学校給食休止期間中の給食費相当額を支給。就学援助費1学期分として8月末に支給予定。	教育総務課学務係 ☎042-497-2539	
支給	★清瀬応援チケット(食事券・商品券)事業	令和2年4月27日時点で住民基本台帳に記録されており、18歳以下の子どもがいる世帯	対象の子ども1人につき市内対象店舗で使える5,000円分の応援チケットを配布。配布時期など詳しくは市報などでお知らせします。	産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052	電話
支給	傷病手当金	給与等の支払いを受けている清瀬市国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染しているまたは発熱等の症状があり感染が疑われるため、労務に服することができず給与が支払われない方	「直近の継続した3か月間の給与と収入の合計額」÷「就労日数」×「3分の2」×「日数」(1日当たりの支給額には上限あり)	【国民健康保険】保険年金課国保係 ☎042-497-2047	
				【後期高齢者医療制度】東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519	
貸付	緊急小口資金(特例貸付)	新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための生活費を必要とする世帯	20万円以内。据え置き期間1年以内、償還期限2年以内。無利子・保証人不要。	清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333	
貸付	総合支援資金(特例貸付)	新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯(緊急小口資金貸付後、減収や失業等により、継続して貸し付けが必要な世帯)	単身月15万円を3か月以内、2人以上月20万円を3か月以内。据え置き期間1年以内、償還期限10年以内。無利子・保証人不要。		
延長	マイナンバーカードの受け取り期限の延長	マイナンバーカードを受け取り時来庁方式で申請し、緊急事態宣言中に受け取り期限を過ぎた方	受け取り期限後でも、受け取り可能。	市民課住民係 ☎042-497-2037	
延長	①自立支援医療費制度 ②難病医療費助成制度の更新手続きの延長	自立支援医療費制度及び難病医療費助成制度を利用している方	①原則、通常どおりの更新をお願いします。ただし、令和2年3月1日から令和3年2月28日までに受給者証の有効期限が満了する方で、新型コロナウイルス感染症の影響により診断書等が入りできず、更新申請が行えない場合は、右記までご相談ください(新規及び変更申請はこれまでどおり必要)。 ②令和2年3月1日から令和3年2月28日までに受給者証の有効期限が満了する方は、東京都から有効期限満了日から有効期限を1年延長した受給者証が順次発送されます(新規及び変更申請はこれまでどおり必要)。	障害福祉課庶務係 ☎042-497-2072	【①】  【②】 後日、東京都より対象者に通知予定
還付	★学校休業に伴う市営駐輪場利用料の還付	市営駐輪場を定期利用している学生の方	4月～5月分を還付。要申請(申請用紙は郵送)。	清瀬駅北口地下駐輪場＝清瀬都市開発㈱ ☎042-495-3300 清瀬駅北口第2・第3駐輪場、秋津駅北口・南口駐輪場＝シルバー人材センター ☎042-494-0903	対象者に通知
還付	★保育園の保育料の還付・充当	臨時休園や登園自粛に応じた保護者	利用日数に応じて令和2年3月～5月分の保育料を還付・充当。	子育て支援課保育・幼稚園係 ☎042-497-2086	後日、対象者に通知予定
還付	★学童クラブの育成料の還付・充当	臨時休所や登所自粛に応じた保護者	利用日数に応じて令和2年3月～5月分の育成料を還付・充当。	子育て支援課学童クラブ係 ☎042-497-2089	
雇用	★緊急対応型雇用創出事業	新型コロナウイルス感染症の影響で就労機会を失った方	若干名を一定期間、市職員として雇用。	職員課職員係 ☎042-497-1843	
その他	★児童生徒への支援物資の配布	市立小・中学校に通う児童生徒	子どもたちの食を確保する子育て支援の目的で、レトルトパウチ食品などを1週間配布。	教育総務課学務係 ☎042-497-2539	保護者に通知
その他	★清瀬家バル事業	市内飲食店を利用する方	市内対象店舗でテイクアウトやデリバリー等に利用できるプレミアム付チケットを販売。詳しくは市報などでお知らせします。	産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052	電話

■税金・使用料等の納付期限の猶予・減免制度等(6月10日時点)

「★」は清瀬市独自の緊急経済対策です。

種類	制度名等	対象	内容	問合せ	詳細
免除・猶予	国民年金保険料免除・猶予申請の特例	新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げの減少により収入が相当程度まで下がった方	臨時特例として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除の手続きが可能になりました(学生納付特例も同様)。詳しくは日本年金機構ホームページへ。	保険年金課年金係 ☎042-497-2049	

種類	制度名等	対象	内容	問合せ	詳細
猶予	市税の徴収猶予	新型コロナウイルス感染症の影響で納税が困難となった方	令和2年2月1日～令和3年1月31日に納期限がある市税の徴収を猶予。要申請。	徴収課徴収係 ☎042-497-2045	
猶予	水道料金・下水道料金の支払猶予	新型コロナウイルス感染症の影響で支払いが困難となった方	電話で申し出後、最長4か月猶予(猶予期間後も応相談)。	東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570-091-101	
減免	★国民健康保険税の減免(子ども減免)	令和元年度の世帯所得が300万円以下で、令和2年3月31日現在で18歳未満の子どもがいる世帯(令和2年度中に出生した子どもも含む)	18歳未満のすべての子どもの均等割額を2分の1減免(対象世帯には8月中旬に申請書を発送予定)。	保険年金課国保係 ☎042-497-2048	
減免	国民健康保険税の減免	次の①または②の条件を満たす方。①新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与収入の減少が見込まれ、かつ次のア～ウすべてに該当する。(ア)事業収入等(事業・不動産・山林・給与)が前年収入と比較して30%以上の減少見込(イ)前年の合計所得が1,000万円以下(ウ)前年の事業収入等以外(年金など)の合計所得が400万円以下	令和2年2月1日～令和3年3月31日に納期限がある国民健康保険税を減免。令和元年度分(8・9期、随時期)は6月15日から、令和2年度分は賦課決定日(7月13日予定)から郵送などで受け付け。申請書はホームページからダウンロード可。	保険年金課高齢者保険係 ☎042-497-2050	
減免	後期高齢者医療保険料の減免	次の①または②の条件を満たす65歳以上の方(第1号被保険者)。①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った②主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与収入の減少が見込まれ、次の(ア)及び(イ)に該当する。(ア)事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の額の30%以上(イ)減少することが見込まれる事業収入等以外の前年の所得の合計額が400万円以下	令和2年2月1日～令和3年3月31日に納期限がある令和元年度及び令和2年度の介護保険料を減免。	高齢支援課管理係 ☎042-497-2079	

●事業者向け

種類	制度名等	内容	問合せ	詳細
延長	法人市民税における申告・納付期限を延長	国税である法人税と同じく、市の法人市民税においても新型コロナウイルス感染症感染拡大に伴う申告・納付期限を延長。要申請。	課税課市民税係 ☎042-497-2040	電話
減免	令和3年度分の固定資産税・都市計画税を減免	中小事業者等が負担する令和3年度の償却資産及び事業用家屋等の固定資産税及び都市計画税について、令和2年2月～10月の任意の3か月の売上高が、前年同期間と比べて30%以上減少した場合、その割合に応じ、2分の1または全額を軽減または免除。要申請。	課税課固定資産税係 ☎042-497-2042	

■事業者向けの主な支援制度等(6月10日時点)

【★】は清瀬市独自の緊急経済対策です。

区分	制度名等	内容	問合せ	詳細
給付	持続化給付金	新型コロナウイルス感染症感染拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対し、事業の継続を支え、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給。法人は200万円まで、個人事業者は100万円まで給付。申請は、電子申請が基本。電子申請を行うことが困難な方のために申請サポート会場を開設(完全事前予約制)。	持続化給付金コールセンター ☎0120-115-570 申請サポート会場電話予約窓口 ☎0570-077-866	
給付	東京都感染拡大防止協力金(第2回)	緊急事態措置期間において、都の要請や協力依頼に応じて店舗・施設の使用停止に全面的に協力した中小事業者に対して協力金を給付。申請受付期間は6月17日(水)～7月17日(金)	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 ☎03-5388-0567	
		中小企業診断士による感染拡大防止協力金相談窓口を開設。専門家の事前チェックを受けることで支給までの期間が短くなります。毎週木曜日。事前予約制。	清瀬商工会 ☎042-491-6648	
助成	雇用調整助成金	労働者の雇用維持に係る休業手当、賃金等の一部を助成。	ハローワーク三鷹 ☎042-247-8609	
		社会保険労務士による申請に関する相談窓口を開設(6月16日・23日・30日、7月21日・28日いずれも火曜日)。事前予約制。	清瀬商工会 ☎042-491-6648	
助成	働き方改革推進支援助成金(テレワークコース)	新たにテレワーク実施に係る費用の一部を助成。	テレワーク相談センター ☎0120-91-6479	
助成	業態転換支援事業	都内中小飲食業者が、新たなサービスとして「テイクアウト」「宅配」「移動販売」を行うことにより売り上げを確保する取り組みに対し、経費の5分の4以内を助成。助成上限100万円。	東京都中小企業振興公社事業戦力部経営戦略課業態転換担当 ☎03-5822-7232	
補助	★清瀬市業態転換支援事業	市内の中小飲食事業者の方で、上記の、東京都業態転換支援事業助成金(5分の4以内)を申請し、助成金が交付された事業者の方に対し、事業者の方の負担をさらに軽減するため、交付対象経費のうち5分の1を市が補助。	産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052	電話
補助	★商店街チャレンジ戦略支援助成金	商店街が実施する事業の主催者負担分を補助。		
補助	小規模事業者持続化補助金(一般型)	小規模事業者等が、商工会の助言等を受けて経営計画を策定して取り組む販路開拓等の経費の3分の2を補助。補助上限50万円。	清瀬商工会 ☎042-491-6648	
補助	小規模事業者持続化補助金(コロナ特別対応型)	小規模事業者等が、新型コロナウイルス感染症が事業環境に与える影響を乗り越えるために、商工会の助言等を受けて経営計画を策定して取り組む非対面型ビジネスモデルへの転換等にかかる経費の3分の2～4分の3を補助。補助上限100万円。	清瀬商工会 ☎042-491-6648	
融資	セーフティネット保証4号・5号認定、危機関連保証認定	経営の安定化に支障が生じている中小企業者を一般保証とは別枠の保証の対象とする資金繰り支援制度。市で必要書類を確認し、認定書を交付。その後、金融機関で融資の申請が必要。		
融資	★清瀬市小口事業資金融資(小口・小口零細)	中小企業及び個人事業主の方向けに、小口事業資金融資を実施。融資の限度額は、運転資金700万円、設備改善1,000万円(併用は1,000万)で、貸付期間6年以内、市で利子の一部を負担。また、新型コロナウイルス感染症で影響を受けている事業者に対し令和2年度の新規申込者の信用保証料の全額を市が補助。借入のための条件あり。	産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052	
融資	★清瀬市小口事業資金融資(創業・特定創業)	市内で創業した事業者の方向けに、創業・特定創業資金融資を実施。融資の限度額は、運転資金500万円、設備改善500万円(併用は500万)で、貸付期間6年以内、市で利子の一部を負担。また、新型コロナウイルス感染症で影響を受けている事業者に対し令和2年度の新規申込者の信用保証料の全額を市が補助。借入のための条件あり。		

※二次元コードが読み取りにくい場合は、読み取りたい二次元コード以外を隠すなど複数の二次元コードが写りこまないようにしてください。

# 新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

## 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談窓口 (東京都コロナコールセンター)

感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など。

**☎0570-550571**

- ▶午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日含む)
- ▶多言語(日本語、英語、中国語、韓国語)による相談

※ナビダイヤルです。通話料は最初のガイダンスでご確認ください。

## 聴覚障害のある方などからの相談

**FAX 03-5388-1396**

## 新型コロナ受診相談窓口

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- ▶息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状

- のいずれかがある場合
- ▶重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ▶上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。妊婦の方も念のため、早めにご相談ください。

## 【多摩小平保健所】

**☎042-450-3111**

- ▶平日午前9時～午後5時

## 【都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター】

**☎03-5320-4592**

- ▶平日午後5時～翌午前9時と土・日曜日、祝日の終日

電話番号のかけ間違いが多く発生しています。おかけになる前に電話番号の確認をお願いします。

## きよせ あったかマスク☆プロジェクト

市民の皆さんの手によって製作した布マスク「きよせあったかマスク」を健康センター窓口で配布しています。なお、数に限りがありますので、1人1枚とさせていただきます。また、マスクの寄贈や製作協力者を引き続き募集しています。

📍地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042-497-2056



詳しくはこちら

【製作協力の申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ



## 心の悩み・DVなどの相談

- ▶新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談(厚生労働省)

感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています。右記二次元コードからご利用ください。



SNS心の相談

- ▶よりそいホットライン
- どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

【電話】☎0120-279-338

- ▶DV相談+ (内閣府)

DVの悩み、ひとりでは抱えていませんか? 電話・メール・チャットで相談できます。

【電話】☎0120-279-889(24時間受け付け)

【メール・チャット】右記二次元コードからご利用ください。



DV相談+

## 暮らしや働き方の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人一人が実践していきましょう。

### 手洗いの徹底・マスクの着用



### ソーシャルディスタンス

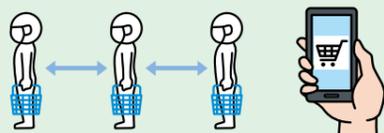


### 「3密」を避けて行動



### 買い物

- 少人数・短時間で済まそう
- レジで並ぶ時は間隔をあげよう
- 通販やキャッシュレスを活用しよう



### 娯楽・スポーツなど

- オンラインを活用して楽しもう
- 公園は空いている時間、場所を選ぼう



### 公共交通機関

- 混んでいる時間帯を避けよう
- 徒歩や、自転車を利用しよう



### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、このようななかでの熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

- 適宜マスクをはずしましょう
  - ・気温や湿度の高いなかでのマスク着用は要注意
  - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす

### 食事

- 箸や皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう
- テイクアウトやデリバリーを利用しよう



### 働き方

- テレワークや時差出勤を広げよう
- オンライン会議やはんこレスを進めよう
- ついたてや換気、消毒など、職場に応じて工夫をしよう



・マスクを着用しているときは、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保ったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

- 日ごろから健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。「3密(密集、密接、密閉)」を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」