今号の主な記事

2面　65歳以上のかたの介護保険料、新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金、情報ボックス
3面　後期高齢者医療制度の被保険者証の更新と保険料通知の送付ほか
4面　使おう！エコバッグほか

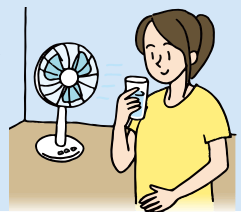
No.2070

めぐろ区報

令和2年（2020年）7/5
毎月5・15・25日発行

目黒区ホームページ

熱中症にご注意を！



扇風機やエアコンを上手に活用

小まめに水分補給

自分のために　大切な人のために

新しい生活様式を取り入れましょう

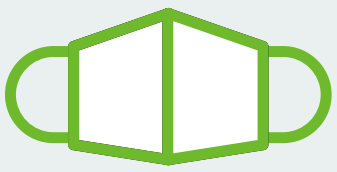
新型コロナウイルスへの対応は、長丁場になるといわれています。感染拡大防止を念頭においた日常生活を送ることが大切です。自分が感染しない、ほかの人にも感染させないための、新しい生活様式を心掛けましょう。

日常生活を営む上で

＼水だけの手洗いと比較して100倍の効果／

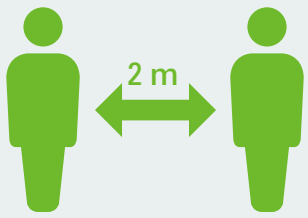
手洗いは30秒かけて、せっけんで洗おう

＼症状がないときも／



熱中症に気をつけながら、できるだけマスクをつけよう

＼買い物の時に注意／



人との間隔はできるだけ2m空けよう

会話をするときはできるだけ正面を避けよう

「3密」回避を心掛けよう

＼空気中のウイルス濃度を下げよう／

窓やドアを開けて小まめに換気しよう

＼熱などがあるときは無理をせず休む／

毎朝、体温を測り、健康状態を管理しよう

＼時差出勤も活用／

仕事はオンラインを活用しよう

日常生活の各場面で

買い物
- 通販を利用
- １人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

娯楽・スポーツなど
- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンライン

食事
- 持ち帰りや出前・宅配も
- 大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中。会話は控えめに

公共交通機関の利用
- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

冠婚葬祭などの親族行事
- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）は、感染者と接触した可能性を通知する、スマートフォンのアプリです。ダウンロードなど詳細は、厚生労働省ホームページ（下コード）をご覧ください。

◀「新型コロナウイルス接触確認アプリ」アイコン

問厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部疫学・データ班（旧クラスター対策班）（☎3595－2305）

てくてくめぐろ

目黒区長
青木英二（あおき えいじ）

今月1日からレジ袋の有料化が義務になりました。区では、ごみをなるべく出さない賢い買い物を広める「めぐろ買い物ルール」の取り組みを推進しています。そこで、障害者就労支援団体のご協力を得て「めぐろはんどめいどエコバッグ」を製作し、販売を始めました（4面参照）。今やレジ袋はおしゃれではありません。さりげなくエコバッグを利用するスタイルに個性や魅力を感じる時代ではないでしょうか。▼22日は、大暑です。暦の上では、一年中で一番暑い日とされています。マスクの着用や、家にいる時間が長かったために体が暑さに慣れておらず、この夏は特別、熱中症に注意が必要です。外出時は、帽子や日傘を使い、小まめな水分補給と休憩が大切です。高齢者センターや老人いこいの家では「涼み処」として、水分補給に麦茶などを用意しています。どなたでも気軽にお立ち寄りください。▼新型コロナウイルス感染症対策は、まだまだ気を緩めることはできません。身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いなど、感染拡大を防ぐ新しい生活様式を取り入れ、徐々に社会活動を再開していくことが大切です。引き続き区民の皆さんのご協力をお願いいたします。

発行/目黒区　編集/企画経営部広報課　〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) FAX5722-8674(広報課)　目黒区ホームページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/