

3面の続き → → →



新型コロナウイルスワクチンの 高齢者向け接種の概要



4月上旬に
高齢者へ
接種券を
発送します

◀ 発送物のイメージ

新型コロナウイルスワクチン接種概要

接種方法／医療機関での「**個別接種**」または市が設置する特設会場での「**集団接種**」など
接種回数／2回(21日または28日間隔で接種)
 ※接種間隔はワクチンの種類によって異なる。2回とも同じワクチンを接種する必要あり
接種券／予診票や、接種までの流れを記載したチラシなどとともに市から発送(国が示す接種スケジュールに合わせ対象者に順次発送)
費用／無料
接種を受ける際の同意／感染症予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、自らの意志で接種を受けていただきます。同意なく接種が行われることはありません
接種する市町村／原則、居住地(住民票所在地)で接種
 ※長期入院しているなど、やむを得ない事情がある場合には、申請により住民票所在地以外の接種も可能になる予定。詳細は決まり次第お知らせ
ワクチンの情報や相談窓口／厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
 ☎0120-761770(受け付け／☎午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日含む))または、厚生労働省☎(右記2次元コードからアクセス可)参照



！ 新型コロナウイルスワクチン による詐欺行為に注意

新型コロナウイルスワクチン接種のために必要と騙り、金銭や個人情報を騙し取ろうとする電話に関する相談が、消費生活センターに寄せられています。市が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありません。

都の緊急事態措置解除後の 市の施設・イベントなどの対応

新型コロナウイルス感染拡大防止のための都の緊急事態措置の解除後における、市の施設の利用制限やイベントなどの開催制限については、国や都の方針などを踏まえて定める市の対応方針に基づき、段階的に緩和していく予定です。感染の再拡大を防ぐため、ご理解・ご協力をお願いします。

※最新の情報は市☎(右記2次元コードからアクセス可)を参照



緊急事態措置中の対応

措置期間／3月21日(日)まで
※緊急事態宣言の延長などにより変更あり

実施内容／

施設の利用制限など

- 閉館時間の繰り上げ(原則午後7時)
- 一部施設の休館・休業
- 利用人数の制限

市のイベントの開催中止など

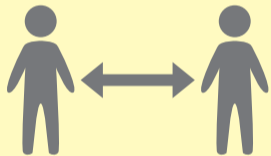
- 一部イベントの中止・延期
- 開催条件の厳格化(収容人数の50%以下、飲食禁止など)

感染予防
のため

市民の皆さんに引き続き守って欲しいこと

✓ 3つの密は絶対に避ける

- ・人混みや近距離での会話を避ける
- ・多くの人が集まる室内で大きな声を出したり歌うことを避ける
- ・呼気が激しくなる運動は避ける
- ・人と人との距離の確保



✓ 会食は控える



✓ 基本的な感染対策の徹底を

- ・マスク着用と咳エチケット
- ・室内換気と適度な保湿
- ・こまめな手洗い
- ・アルコール消毒の徹底



✓ 体調不良時や発熱時は

- ・休暇の取得
- ・学校の欠席
- ・外出の自粛



3月11日時点の情報

調布都市計画駐車場調布第2号 調布駅南地下自転車駐車場の都市計画変更

調布駅前広場内に計画していた調布駅南地下自転車駐車場を廃止する変更を行いました。

縦覧場所／都市計画課(市役所7階) 圖交通対策課☎481-7420

調布市景観審議会 市民委員の募集

☎4月12日時点で市内に引き続き3カ月以上居住し、年2回程度開催する会議(主に平日昼間開催)に出席できる20歳以上の方

☎2人(書類選考の上、面接)

任期／6月1日～令和5年5月31日 報酬／1回9400円

☎圖応募用紙(都市計画課(市役所7階)で配布または市☎から印刷可)と課題論文(テーマ「あなたの思う調布の景観」、800～1200字程度)を4月12日(必着)までに直接または郵送、Eメール、FAXで〒182-8511市役所都市計画課☎481-7746・☎481-6800・✉tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jpへ(提出物は返却不可)

令和3年2月福島県沖地震災害義援金にご協力を

☎5月31日(月)まで

☎図総合案内所前(市役所2階)、福祉総務課(市役所3階)

☎圖福祉総務課☎481-7101

食育コラム

コロナ禍の食生活の変化

在宅勤務や外出自粛による運動不足の方、感染リスクが高い大人数での会食などを避けて自宅で食事をする方が増えてきました。また、在宅勤務が進んだことで、食事時間が不規則になりがちだけでなく、ついだらだら食べてしまったり、仕事に集中して食事をしない方もいるようです。

運動不足と食生活の乱れは、生活習慣病を発症・悪化させるため、生活習慣の見直しが必要です。

「新しい生活様式」と上手に付き合うために、生活リズムを乱さないことと、適度な運動習慣を意識することが重要です。朝日を浴びる、食事の時間を決める、間食を摂りすぎないなど、規則正しい生活を心掛けましょう。また、室内でできるストレッチやスクワットなどを積極的に行い、体を動かしてリフレッシュすることも大切です。

在宅勤務は悪い影響だけでなく、時間的余裕ができたことで、今まで取り組めなかった運動や食事などの見直しをする方も多いとされています。改めて自分や家族の食生活を見直し、メリハリのある生活を心掛けてみましょう。

☎圖健康推進課☎441-6100