



収束に向けた『コロナの時代の新たな日常』のために 新しい生活様式を提言

新型コロナウイルス感染症は、**誰もが感染するリスク、誰にでも感染させるリスク**があります。新型コロナウイルス感染症の対策を検討する国の専門家会議は5月4日、「新しい生活様式」の実践例を示しました。あなたと身近な人の命を守ることができるよう、一部を抜粋して掲載しますので、日常生活の参考にしてください。



厚生労働省
ホームページ

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の「新しい生活様式」より抜粋

暮らし



帰宅したら手や顔を洗う。すぐに着替える。シャワーを浴びる

買い物

スーパーは1人、または
少人数ですいた時間に



働き方

テレワークや
ローテーション勤務
時差通勤



会話

会話は真正面を避ける
間隔をあける



間隔を空けて

娯楽

公園はすいた時間、
場所を選ぶ



働き方

オンライン会議
オンライン名刺交換



食事

対面を避け横並びに座る



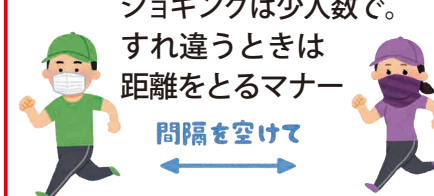
食事

持ち帰りや出前
デリバリーも



スポーツ

ジョギングは少人数で。
すれ違うときは
距離をとるマナー



間隔を空けて

移動

発症したときの
ために、誰とど
こで会ったかを
メモする



移動

旅行や帰省を
控えめにする
ビデオ通話で
オンライン帰省



冠婚葬祭

多人数の
会食を避ける
発熱などの症
状がある人は
参加しない



免疫力をUPしよう

芦屋町新型コロナウイルス
感染症対策本部
芦屋町役場
健康・こども課 健康づくり係
☎ 2 2 3 - 3 5 3 3

ウイルスなどから体を守る防護システム「免疫」を高めよう

ウイルスに感染しないためには、こまめな手洗いや咳エチケットなどのほかに、自分自身の免疫力を高めることも重要な要素です。家にいる時間が長くなると生活リズムが乱れがちになり、活動量が減って食欲がないから食事を抜くなんてこともあるかもしれません。ウイルスに負けない体づくりのためには、「決まった時間に3食食べる」とが大切です。今回は、免疫力を高める3つのポイントと簡単レシピを紹介します。

POINT 1 ビタミンACEを積極的に取る

免疫の要は、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンE**

【ビタミンAが豊富な食品】

人参・かぼちゃ・レバーなど



【ビタミンCが豊富な食品】

キャベツ・ブロッコリー・ピーマンなど野菜や果物



【ビタミンEが豊富な食品】

ナッツ類、ほうれん草、アボカドなど



POINT 2 体を冷やさない（温める食品）

体温が下がると免疫力も下がります。

【体を温める食品】

●納豆やキムチなどの発酵食品、根菜類。また、りんごなど寒い地域で栽培されているもの。



【体を冷やししやすい食品】

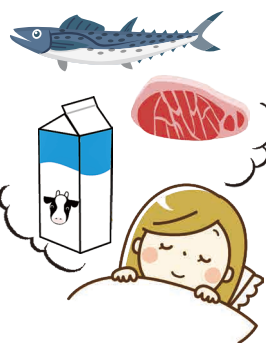
●冷えた飲み物。コーヒーや緑茶は温かくても体を冷やしやすいため飲みすぎには要注意。
●砂糖。甘い物の食べすぎに要注意。自宅にいますと菓子やジュースを口にするのが増えがちなので要注意。

POINT 3 睡眠をしっかり取る

質のいい睡眠をとるために就寝の3時間前には食事を終えましょう。

睡眠の質を高めるメラトニンの分泌を促進するために肉や魚などのたんぱく質をしっかりと取りましょう。

また鎮静作用のあるカルシウムが不足しないように牛乳、乳製品を1日1回は取るように心がけましょう。



芦屋町エール飯で飲食店を応援！ 野菜プラス1品でコロナ太り対策！



#芦屋町エール飯
飯ホームページ

まずは野菜から食べる、ベジファースト。
おいしい料理をテイクアウトしたら、簡単野菜料理でバランスをアップしましょう。

【キャベツの塩昆布和え】

- キャベツ 1/2 個
- 塩昆布 ひとつかみ（7g 程度）
- ごま油 大さじ1
- チャック付きの袋

【作り方】

- ざく切りにしたキャベツと材料をすべてチャック付きの袋に入れて、軽くもむだけ



材料



チャック付きの袋で密封



30 分後にできあがり

人口（前年同月との比較）

令和2年4月末日現在	平成31年4月末日現在
13,582 人	13,861 人
6,639 人	6,775 人
6,943 人	7,086 人
6,475 世帯	6,496 世帯

4 月 分 の 人 の 動 き

出生…… 10 人	転入…… 78 人
死亡…… 16 人	転出…… 72 人

5月

Happy Birthday



ひだか いと
日高 絃ちゃん
（高浜町）
平成29年
5月26日生まれ



3歳のお誕生日おめでとう♪ひょうきん者の絃ちゃんにいつも元気をもらってるよ♪これからもすくすくと大きくなってね♥