

しんがた かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

みなさんへのおねがい

- 「こまめな手洗い」「せきエチケット」「バランスのよい食事や十分な睡眠」などが、とても大切な予防対策です。必ずしてください。
- 「換気が悪い、密閉されたところ」「たくさんの人がぎっしり集まる」「近い距離で話をしたり、声を出したりする」の3つの条件がかさなると、感染リスクがたいへん高くなります。そういうことを避けてください。また、夜に外に出るのはやめましょう。昼間も、できるだけ外に出ないでください。
- SNSなど、インターネットで、さまざまな情報が広がっていますが、中には、ほんとうかどうかわからないものがたくさんあります。確かではない情報にまどわされないでください。政府や自治体からの情報をよく見て、おちついて行動してください。

※新型コロナウイルス感染症についての情報は、2・3ページにもあります。

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症について
相談できる場所(毎日9:00~21:00)

よこはましんがた かんせんしょう
横浜市新型コロナウイルス感染症
コールセンター

びょうき とくちょう よぼう
病気の特徴、予防のしかた、

もし症状が出たらどうするかなどの相談

TEL: 045-550-5530

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症
帰国者・接触者相談センター

「しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症に

かかったかもしれない人」のための相談

TEL: 045-664-7761

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症について
の最新情報は、ホームページで見てください。

横浜市 新型コロナ

けんさく
検索



しみん よこはま けいざい 市民のくらしと横浜の経済をまもるために

新型コロナウイルス感染症が広がるのを止めるために、市民のみなさんには、いまずぐ必要ではないお出かけをやめてもらっています。またいろいろな施設はお休みになっています。ご協力ありがとうございます。病院で働いている人たち、またみんなの生活に必要な仕事をつづけている人たちに、心からお礼を言います。

4月7日に緊急事態宣言が出ました。横浜市では、病院の仕事がしっかりとつづけられるように、また物が足りなくならないようにしています。市民へのお知らせも強化しました。市民の生活や、社会経済の活動に、なるべく影響が出ないようにしています。病気が重い人をしっかりと治療できるように、県の「神奈川モデル」を実現するために、医療機関と協力しています。それぞれの地域の医療をまもっていきます。経済では、中小企業や小規模事業者をたすけるために、特別経営相談や制度融資をしています。施設のお休みや、イベントの中止や延期もあります。学校が休みになるあいだ、どんな教育活動をするか、ということも大切です。どんどん状況が変わるので、それに合わせてとりくんでいきます。



よこはましちょう
横浜市長
はやし ふみこ
林 文子

これからも、ひんぱんに手を洗って、せきエチケットをまもってください。ほんとうに必要なでない外出はやめましょう。換気の悪い場所で、何人も人が集まり、近くで会話したりすると、感染のリスクが高くなります。そういうところに行かないでください。正しい情報にしたがって、おちついて行動してください。ひとりひとりの行動が、あなた自身とあなたの家族、そしてたくさんの方の命と社会をまもります。

国の緊急経済対策をもとにして、横浜でも予算を見なおして、市民の安全・安心なくらしをまもり、事業者の活動をたすけていきます。市全体で取りくんでいくので、みなさんもしっかりと理解し、協力してください。よろしくおねがいします。

しんがた 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について

しない ちゅうしょうきぎょう 市内の中小企業が 相談できるところ

新型コロナウイルス感染症が広がっているため、たくさんの中小企業が影響を受けています。これから影響を受けそうな企業もあるでしょう。横浜市では、経済局金融課、公益財団法人横浜企業経営支援財団(IDEC横浜)、横浜市企業経営支援財団(IDEC横浜)、横浜市信用保証協会に、「特別経営相談窓口」をつくりました。資金や経営について、相談ができます。

●相談できる窓口

相談できる窓口	受付時間	連絡先
資金ぐりや経営について 経済局金融課相談認定係 中区太田町2-23 横浜メディア・ビジネスセンター7階	月～金よう 8:45～17:00	TEL: 045-662-6631 FAX: 045-651-3518
経営について何でも 公益財団法人横浜企業経営支援財団(IDEC横浜) 中区太田町2-23 横浜メディア・ビジネスセンター7階	月～金よう 9:00～17:00	TEL: 045-225-3711 FAX: 045-225-3738
信用保証について【横浜市信用保証協会】	月～金よう 9:00～17:20	TEL: 045-662-6623 FAX: 045-661-0089 TEL: 045-470-5600 FAX: 045-470-7170 TEL: 045-319-5335 FAX: 045-319-5340 TEL: 045-844-6621 FAX: 045-845-0641
本所 中区山下町22 山下町SSKビル10F		
北部支所 港北区新横浜3-9-18 新横浜TECHビルB館6F		
西部支所 西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル7F		
南部支所 港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー22F		

【きくところ】経済局金融課 TEL: 045-662-6631 FAX: 045-651-3518

しんがた 新型コロナウイルス感染症のことで、人をだます悪質商法がおきています。よく注意してください

新型コロナウイルス感染症に関係させて、不正にお金をもうけようとする人たちがいるようです。何かへんだと思ったら、消費生活総合センターに相談してください。

こんなことが...

注文していないのに、マスクが家にとどいた。送ってきた会社も知らない会社だ。請求書はきていないが、こまっている。

どうしたらいいか

もしかすると「送り付け商法」かもしれません。かつてに商品を送って、受けとったから買わなければならない、と消費者にかんちがいさせようとするやり方です。うけとってから14日間すれば、あなたが自由にすることが出来ますから、しばらく何もしないでようすを見てください。7日間以内に引きとるように連絡することも出来ますが、そうすると、相手に電話番号などを知られてしまうかもしれません。請求書が来るかどうか、クレジットカードが使われていないかどうか、確認してください。こまったときは、消費生活総合センターに相談してください。

【きくところ】消費生活総合センター TEL: 045-845-6666 FAX: 045-845-7720

あくしつしょうほう 横浜以外のところで、市や県の職員のふりをして、「水道管に新型コロナウイルスが付いているので、きれいにするのにお金がかかる」という電話やメールがあったり、じっさいに人が来たりすることがあります。

横浜市がそういう連絡をすることはありません。また職員が家に来ることもありません。代わりにほかの事業者にたのむこともありません。

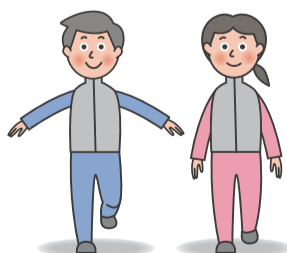
【きくところ】

水道局お客さまサービスセンター
TEL: 045-847-6262
FAX: 045-848-4281

家でもできる運動 「ハマトレ」でからだを動かしましょう!

家で過ごす時間が長くなりました。体力が落ちないように、家の中でも、なるべく立ったり歩いたりしてください。足や腰の筋肉を強くするスクワットなどをしましょう。

横浜市は「ハマトレ」をつくりました。歩くのに大切な5つのことを中心に、20種類の運動をくみあわせてあります。家の中で出来るのでおすすめです。



せなか 背中が まるまわっていませんか

猫背の姿勢をなおす
横にまげる

横にまげて、左と右それぞれ4かぞえる

あし 歩いてる時、体がかたむいていませんか

かたむくのをなおす 脚を開く

左と右それぞれ4回
少しなめ後ろに、ゆっくり上げる

あし 足・足の関節

足の関節がかたくなっていませんか

足・足の関節 指回し

小指から1本ずつ右まわし、左まわし、それぞれ4回ずつ

こかんせつ 股関節をのばす

歩幅がせまくなっていますか

股関節をのばす ヒップウォーク

左と右をかわるがわる2回ずつ

前に出した足に体重をかけて、こし腰をおろす

ハマトレ

「歩く」ときに大切な5つのこと

1日およそ5分! 毎日家で気軽につづきたい人は、11種類の運動をまとめた「ハマトレ」体験編がおすすめです。

くわしいことは、ホームページをご覧ください。

横浜市 介護予防

けんさく 検索



ハマトレ 体験編動画

【きくところ】健康福祉局地域包括ケア推進課 TEL: 045-671-3464 FAX: 045-550-4096

かんせん 感染が広がるのをふせぐために

Jリーグ横浜FCでは、新型コロナウイルス感染症が広がるのをふせぐために、さまざまな予防を行っています。横浜市とJリーグ横浜FCが協力して、手洗い・せきエチケット・食事などで気をつけることについて、動画を作りました。

動画では、横浜FCの選手たちが予防のしかたなどを紹介しています。右のQRコードから、ぜひ見てください。



みうらかずよしせんしゅ 三浦知良選手 (11番 FW) からのメッセージ

新型コロナウイルスの感染が広がるのをふせぐために、横浜FCの選手たちが行っていることをお知らせします。少しでもみなさんの役に立てばと思って、この動画ができました。

正しい知識をもって、予防をして、できることをすべてしていきましょう。それが自分や大切な人をまもります。みなさんも、できることからつづけていきましょう。

LINEで新型コロナウイルス感染症についての最新情報をつたえます よこはまし 横浜市のLINE公式アカウントをつくりました!



横浜市がLINE公式アカウントをつくりました。新型コロナウイルス感染症についての情報をつたえています。また、粗大ごみのもうしこみや、ごみの分別についての案内もLINEでしています。ぜひ「友だち登録」して、使ってください。

りよう 利用できる サービス

- ① 新型コロナウイルス感染症についての最新情報
- ② 粗大ごみについての質問や、もうしこみ
- ③ ごみの分け方の案内
- ④ ホームページへのリンク



「友だち登録」のしかた

1 [ホーム]の[友だち追加]を選択



2 [QRコード]または[検索]を選択



3 QRコードを読み取るか、IDを入力して検索



LINE ID: @cityofyokohama

※運用が始まる日より前に「友だち登録」をしても、サービスは使えません。

4 [追加]を選択



【きくところ】LINE公式アカウントについて
LINEでの粗大ごみのもうしこみについて

しみんきょくこうほうか 市民局広報課
しげんじゅんかんきょくぎょうむか 資源循環局業務課

TEL: 045-671-2349 FAX: 045-661-2351
TEL: 045-671-3815 FAX: 045-662-1225