

自分や大切な人、地域の皆を守るために

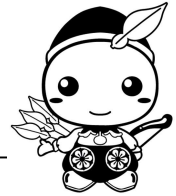
厚生労働省

# 新型コロナウイルス接触確認アプリ を利用しましょう！

略称  
COCOA

接触確認アプリ COCOA は、**新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性(※)について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリ**です。※1メートル以内、15分以上の接触した可能性

- 利用すると、感染者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。
- 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外には出ません。また、いつ、どこで誰と接触したのかは、互いに分かりません。



もろ丸くん

スマートフォンアプリのインストールはこちらから

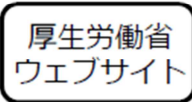
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



## 新型コロナウイルス感染症に関する相談

### 【コロナ全般に関する相談】

- 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター（24時間対応）  
電話 0570-783-770  
FAX 048-830-4808（回答までにお時間をいただく場合があります）

- 外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン（24時間対応）

Coronavirus Hotline for Foreign Residents

☎048-711-3025

### 【新型コロナウイルス感染が疑われる場合の相談】

帰国者・接触者相談センター（坂戸保健所）

電話049-283-7815

\*かかりつけ医がある場合は、まずは電話で  
かかりつけ医にご相談ください。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱のいずれかがある方
- 重症化しやすい方（高齢、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析、免疫抑制剤や抗がん剤の使用、妊娠中）で、発熱や咳などの風邪症状がある方
- 上記以外で風邪症状が続いている方

～感染拡大防止のために、皆さまのご協力をお願いします～

新型コロナウイルス感染症の発生が続いています。手洗いの徹底、マスクの着用、人と人との距離の確保などの基本的な感染症対策を継続していただくとともに、3つの密（密閉・密集・密接）を避けるなど、感染拡大を予防する新しい生活様式の実践をお願いいたします。

感染症の予防には、十分な睡眠とバランスの良い  
食事を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

バランスの良い食事は裏面へ

令和2年9月 毛呂山町保健センター

# 健康づくり～食生活編～

コロナに負けない  
体づくりを食事から

ウイルスの感染予防のひとつとして、ウイルスに対する抵抗力を身につけること、つまり、免疫力を低下させないことが大切となります。睡眠や休養、運動、食事がその役割を担っています。その中でも毎日の食事について、すぐに実践できることをまとめました。

## 適量をとる

体の中では多くの栄養素の代謝が複雑に関わっているため、低栄養でも過剰栄養でも免疫力の低下を招いてしまいます。自分にあった適量を取りましょう。



## 組み合わせる

ひとつの食品だけで免疫力が上がるということはなく、いろいろな食品を組み合わせることにより、それぞれの効果を得られます。下記を参考に栄養バランスが整うように組み合わせましょう。

## 1日3食

朝食を食べることや、1日3食の規則正しい食事をとることは、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。

## 栄養バランスのとれた食事をするための4つのポイント

### ポイント1

主食、主菜、副菜をそろえます。  
主食と主菜は1品ずつ、副菜はできるだけ2品をそろえると栄養バランスが整います。

<主菜:1品>  
魚、肉、卵、大豆製品  
が中心の料理

<主食:1品>  
ごはん、パン、麺



<副菜:2品>  
野菜、海藻、きのこを  
使った料理

<補うもの>  
果物、牛乳・乳製品

### ポイント3

アルコール飲料や甘い飲み物、間食はとり過ぎず、楽しむ程度にしましょう。

\*食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

### ポイント4

漬物など、塩分の多いものは高血圧予防のために、とり過ぎに注意しましょう。

普段から家庭内で食品の備蓄をしておくこと、地震などの大規模災害時や、新型コロナウイルスなどの感染症による緊急時、思うように買い物に出かけられない時に役立ちます。3日～1週間分の備蓄があると安心です。食事の中では、主菜や副菜が不足しがちな食品です。不足しそうな食品に近いものを保存が利くもの（乾物や缶詰、冷凍食品、レトルト食品など）で代用し、どんな時でも、できる限り健康的な食事が保たれるように工夫しましょう。

☆主食になるもの: シリアル、お餅など

☆主菜になるもの: 高野豆腐、おから  
パウダー、缶詰(大豆、ツナや  
サバの魚)など



☆副菜になるもの: 切干大根やひじきなどの乾物、

缶詰(コンやきのこ)、野菜100%ジュースなど

☆補うもの: スキムミルク、果物の缶詰など



参考: 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド(農林水産省 H.P より)