

新型コロナあんしん追跡サービスと

“COCOA”アプリのご紹介

(厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ)

京都市

厚生労働省

◆新型コロナあんしん追跡サービス

店舗や施設の利用者などから感染者が確認された場合、接触のおそれがある方は、お知らせメールを受け取ることができます。



利用方法

利用される店舗等の入口等に掲示されたQRコードをスマートフォンで読み込み、利用者登録を行ってください。
※登録は、ご来店、ご来場のつど必要。

京都市あんしん追跡サービス

で検索！

◆COCOAアプリ

感染者と接触した可能性（1m以内、15分以上の接触）がある時に、通知や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る。



利用方法

以下のアプリをインストールしてご利用ください。なお、インストール後は必ずBluetoothをオンにしてください。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



もしかしてコロナにかかった！？

と思った時の相談・受診の目安

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、**すぐに相談**しましょう！

- 息苦しさ 強いだるさ 高熱

上記の症状に当てはまらない方も…

以下のいずれかの場合は相談してください！

- 重症化しやすい方**（※）で発熱や咳などの軽い症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

- 発熱や咳など**比較的軽い風邪の症状が4日以上続く**場合

※令和2年7月20日時点の情報

相談先 **かかりつけ医**または**新型コロナウイルス感染症専用電話相談窓口**

☎222-3421（受付時間：土日祝日を含む24時間）

左

京

さきょう健康ニュースVol.3

さあ今日から健康



～ “with コロナ” を暮らす～

第2波、第3波の感染拡大防止に向けて、新しい生活スタイルを実践しましょう。

京都で食べよう、泊まろうキャンペーン
が始まっているよね！
今年の夏は、京都市内のお店や旅館で
ちょっと気分転換してみたいか？



イイネ課長



サキちゃん

いいですね！
京都の魅力を再発見したいと思います！

食べて、泊まって、
みんなで地元京都を応援しよう！



ヨウくん

詳しくはキャンペーンサイトでご確認ください

地元応援！京都で食べよう、泊まろう
キャンペーン特設サイト

<https://ouen.kyoto.travel>



新しい生活スタイルのポイント



人との間隔を空ける



症状がなくてもマスクを着用

熱中症に注意!

こまめに水分補給を



会話は真正面を避ける



食事は対面ではなく横並び



家に帰ったら手と顔を洗う

感染しない、うつさない取組を定着させましょう!

オーラルフレイル（お口の機能が弱ること）が始まっていませんか？

チェックしてみましょう!



- 半年前に比べて、硬いものが食べにくくなったと感じますか？
- さきいかやたくわんくらいの硬さの食べ物が噛めますか？
- お口の渴きが気になりますか？
- お茶や汁物などでむせることがありますか？
- 「えへん」としっかり咳をすることができますか？

- いいえ はい
- はい いいえ
- いいえ はい
- いいえ はい
- はい いいえ

にチェックがある方は、お口の機能が弱っているサインかもしれません。

「京都市お口の機能チェック票」から抜粋
詳しくはこちらのQRコードからご覧いただき、他のチェック項目も行ってください。



※チェック票は左京区役所でもお渡しできます。

お口の機能を高めるためにできること!

歯ブラシで1本1本の歯をていねいにみがきましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを取ることも大切です。

入れ歯をお使いの方は入れ歯のメンテナンスも忘れずに。

毎日、お口の体操を行いましょう。

「左京さくらちゃん体操 お口バージョン」



ウインクをして口角を上げましょう
(右左交互に2回)



ほっぺをふくらましましょう
(右左上下1回)



口の中で舌を回し最後に舌を出しましょう
(右左交互に2回)



バタカラの発声をしましょう



腕を大きくまわしましょう



元気にニコッ笑いましょう

動画はこちら



画像：京都工芸繊維大学池側研究室