



# 心とひとつに、トコトン！感染防止

感染状況の下げ止まりが続いています。

ここで気を緩めると、再びの感染拡大、リバウンドが懸念されます。

都民、事業者の皆様と心とひとつに、感染を抑え込んでいくことが必要です。

原点に立ち返って、基本的な感染防止対策の徹底を改めてお願いいたします。

今、総力を結集し、トコトン取り組んでいきたいと思います。

東京都知事 伊藤 亜由子



あらゆる場面での手洗い・マスクの着用、こまめな消毒・換気、3密（密閉、密集、密接）を避けるなど、基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

## 外出

昼も夜も休日も平日も  
外出は自粛

STAY HOME



都立公園、海上公園  
でのお花見について

お花見の時期はシートを広げての飲食はできません。  
歩きながら桜を楽しむ場合は、マスクの着用や混雑を避けるなどご協力をお願いします。

## 会食

食事の際は「黙食」「個食」



## 仕事

テレワーク・テレハーフを  
活用して出勤者数を7割削減



新型コロナウイルス  
ワクチンについて

現在、医療従事者等への優先接種を行っています。  
4月12日の週から始まる高齢者向け優先接種については、  
お住まいの区市町村にお問い合わせください。



《ワクチンに関する情報》

お問い合わせ：福祉保健局防疫・情報管理課 ☎03-5320-4302

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronavaccine.html>



優先接種の様子(3月5日)



ワクチンに関する  
詐欺に注意！

- ☑ ワクチン接種は無料です。予約金なども不要です。
- ☑ 行政機関が電話やメールでお金や個人情報を求めることはありません。

相談窓口はこちら

新型コロナ  
相談窓口



一般相談

新型コロナコールセンター  
☎ 0570-550571

▶ 9時～22時

感染の予防に関することや、心配な症状が出た時の対応など  
※聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方向け  
ファクスでの相談：(FAX番号)03-5388-1396

発熱したときは

東京都発熱相談センター  
☎ 03-5320-4592

▶ 24時間

かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合など  
(かかりつけ医のいる方はかかりつけ医に電話でご相談を)

住まいと仕事を失った…

TOKYOチャレンジネット

☎ 0120-874-225

☎ 0120-874-505 女性専用ダイヤル

(月曜・水曜・金曜・土曜) 10時～17時  
(火曜・木曜) 10時～20時



生きているのがつらい…

こころといのちのほっとライン

☎ 0570-087478

14時～翌朝5時30分

LINE公式アカウント  
相談ほっとLINE@東京

15時～21時30分



3月は相談受付時間の延長等を行っています。詳しくは東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。



コロナで困った外国人の方は…

For foreign residents who have some anxieties related to COVID-19.

令和3年3月31日まで

東京都外国人新型コロナ  
生活相談センター(TOCOS)

Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

☎ 0120-296-004

10時～17時(土・日・祝除く)



令和3年4月1日以降

東京都多言語相談ナビ  
(TMC Navi)

Tokyo Multilingual Consultation Navi

☎ 03-6258-1227

10時～16時(土・日・祝除く)



解雇・雇止め等の労働問題については…

緊急労働相談ダイヤル

☎ 0570-00-6110

(平日) 9時～20時 (土曜) 9時～17時



仕事探しのサポートは…

緊急就職相談ダイヤル

☎ 03-5213-5013

(平日) 9時～20時 (土曜) 9時～17時



※上記のほか、都では、悩みを抱え困っている人を支援するため、様々な相談窓口を設けています。

## 新型コロナウイルス感染症に係る支援について

### 納税の猶予制度

新型コロナウイルスの影響により、事業等の収入が一定程度減少するなど、納税が困難な場合には、申請により納税を猶予することができます。

詳細については、東京都主税局ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

主税局相談広報班 ☎ 03-5388-2925



### 生活資金でお悩みの方に向けた特例貸付(個人向け)

新型コロナウイルスの影響により、収入が減少した方のための貸付を行っています。申請期限内にご利用ください。

申請先

お住まいの区市町村社会福祉協議会(窓口及び一部郵送)

申請期限

令和3年3月末

詳細については、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

福祉保健局地域福祉課 ☎ 03-5320-4072



### 個人事業税の申告期限延長

所得税の確定申告期限の延長に伴い、個人事業税の申告期限を令和3年4月15日(木)まで延長しました。

詳細については、東京都主税局ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

主税局相談広報班 ☎ 03-5388-2925



### 東京都新型コロナウイルス感染症支援情報ナビ

都および国の支援情報を、都民・事業者の皆さんへ分かりやすく伝えるウェブサイトです。ご活用ください。

お問い合わせ

政策企画局政策調整課 ☎ 03-5388-2189



お知らせ

### テレワーク導入緊急相談ダイヤル(企業向け)

☎ 03-6327-1797 9時～17時(土・日・祝除く)

### サテライトオフィス利用キャンペーン

テレワークの実施を促進するため、3月31日まで「サテライトオフィス利用キャンペーン」を実施中。利用者には無料利用体験などの特典を提供しています。



キャンペーン参加施設や特典内容は、東京テレワーク推進センターウェブサイト、または「TOKYOテレワークアプリ」をご覧ください。



### STOP! コロナ差別

感染者や医療従事者などへの差別、偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷等があってはなりません。不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

人権に関する相談

東京都人権プラザ 一般相談 ☎ 03-6722-0124

9時30分～17時30分(土・日・祝除く)

### 知事対談 コロナに関する対談を動画で!

感染したときのつらさや不安、都民の皆様へのメッセージ  
出演：住吉美紀さん、松村邦洋さん



https://tokyodouga.jp/special/covid19-interview.html

