

新型コロナウイルス感染症対策

「新しい生活様式」で、感染拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化しています。全国の感染者数は減少傾向にあり、「緊急事態宣言」も解除されましたが、再び、感染拡大を起こさないよう、一人一人の日々の心掛けの積み

重ねが大切です。どのようなことに気を付けて生活すればよいか、「新しい生活様式」についてお知らせします。

※情報は5月29日時点のものです 【問】地域福祉課 ☎626-7509

協力をお願いしたいこと



■移動の自粛

不要不急の帰省や旅行など、感染が流行している地域への移動は、慎重をお願いします。

■「三つの密」のある場などへの外出の自粛

これまでにクラスターが発生しているような施設※や、「三つの密」（密閉・密集・密接）のある場についても、外出を避けるようお願いします。

※対策が講じられていない場合に限る

■施設や職場での感染対策の徹底

施設や店舗などでは、「入場者の制限や誘導」「手洗いの徹底や手指の消毒設備の設置」などの取り組みをお願いします。

職場では、在宅勤務（テレワーク）やローテーション勤務、時差出勤など、人との接触を減らす取り組みをお願いします。

■思いやりのある行動と冷静な対応

医療関係者をはじめ、生活に不可欠なサービスの提供に従事している皆さんに感謝と思いやりの気持ちを持ち、応援をお願いします。

仕事への出勤や通院、葬儀への参列などで県外から来県する人や県外ナンバーの車に対し、落ち着きを持った冷静な対応を心掛けるようお願いします。



「新しい生活様式」の実践例

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください→



1 一人一人の基本的な感染対策

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・外出時は、症状がなくてもできるだけマスクを着用する
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う（手洗い後は、可能であれば手指を消毒）

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・こまめな手洗い、手指の消毒
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック（発熱や風邪の症状などがある場合は、無理せず自宅で療養）

ソーシャルディスタンス（社会的距離）



できるだけ**2mの間隔**を



3 日常生活の各場面別の生活様式

<買い物>

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・商品への接触は控えめに

<公共交通機関の利用>

- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車の併用

<娯楽・スポーツ等>

- ・公園はすいた時間に利用を
- ・歌や応援は十分な距離を

<食事>

- ・出前やデリバリーの利用を
- ・大皿は避けて、料理は個々に

4 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤を
- ・会議はオンラインで

買い物は
通販・電子決済
も利用



筋トレなどは
自宅で動画を活用



ジョギングは
少人数で



遊びに行くなら
屋内より屋外



対面ではなく
横並びで座る



<マークの見方>

- 🕒 日時 📍 場所 👤 定員、対象 💰 費用※特に記載がない場合は無料
- 📄 申し込み※下記を参照 🗨️ 問い合わせ 📄 託児 🚌 会場までバス移動 🆔 広報ID

※申し込み方法（定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け）

電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき／往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス：上記①～⑥と⑦のファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

市公式ホームページのトップページにある検索窓に、広報ID（7桁の数字）を入力すると、記事の詳細を見ることができます。

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111(代) ファクス019-622-6211
編集／市長公室広聴広報課 ☎019-613-8369(直通)
✉info@city.morioka.iwate.jp

目次 新型コロナウイルス感染症関連

- 1 「新しい生活様式」で感染拡大を防ぐ
- 7 お口の健康を保ちましょう
- 2-3 子育て情報ひろば
- 4-5 健康ひろば・受動喫煙を防ぐ
- 6-7 もりおかインフォ・休日救急当番医
- 8 イベント情報

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、施設の利用制限、中止や延期となるイベントなどの情報は、市公式ホームページをご覧ください。担当課または各施設へお問い合わせください。