

暑い夏も!

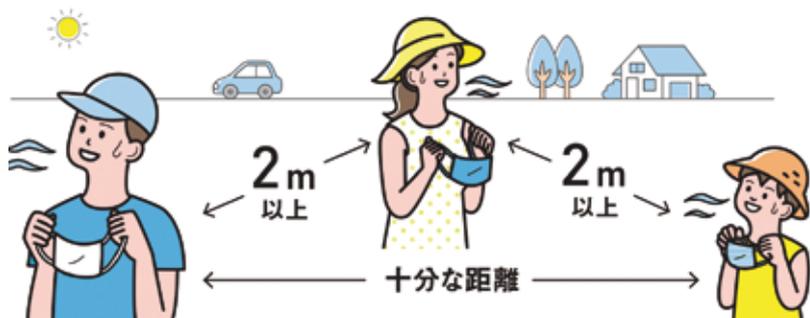
新型コロナウイルス感染症対策



「新しい生活様式」のもとで  
健康に過ごしましょう!

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症対策」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させ、夏を乗り切りましょう。

## マスクをはずしましょう



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

■熱中症による死亡者の数は、真夏日(最高気温が30℃以上)から増加します。

- ☞ 運動は原則中止しましょう
- ☞ 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう

■熱中症による死亡者の約8割が高齢者です

- ☞ 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意しましょう

■高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています

- ☞ 高齢者は自宅を涼しく保ちましょう
- ☞ 若い世代も屋外での作業や運動には注意しましょう

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 60以上の専門店の味をご自宅で! 宅配サービス プロジェクト

市内のタクシー事業者が、自宅や職場まで飲食店の料理を届けます。家族や親族が集まるお盆の時期に、ぜひご利用ください。  
盛岡商工会議所 ☎624-5880

#### ■注文方法

- ① ホームページで店舗を検索し、電話で注文
- ② タクシーが自宅や職場まで料理をお届け
- ③ 料理代金プラス500円をタクシードライバーに支払い



注文方法は  
簡単3ステップ!

#### ■利用上の注意

- ▶ 支払い方法: 現金のみ
- ▶ 所要時間: 45~90分
- ▶ 利用時間: 10時~20時  
※事前予約をするとスムーズです
- ▶ 利用エリア: 盛岡市内  
※玉山地域など、一部エリア外があります

配達料は1回  
500円です!



配達エリアや対象店舗  
など詳しくはこちらへ

### 市民の皆さんへ

盛岡市長 谷藤 裕明

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市民や事業者の皆さんを支援するため、鋭意努めております。このたび、感染防止と共に、第4弾の経済対策を講じることとしました。今後も引き続き、市民生活や市内経済をより一層後押ししてまいります。

#### <追加する主な支援策>

- ▶ 盛岡の宿応援割(冬季)事業
- ▶ 救急体制の整備
- ▶ 子育て、社会福祉施設への衛生用品などの充実
- ▶ もりおか事業継続支援金、県制度融資に対する保証料及び利子補給に係る事業の推進

#### <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(定員があつ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

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

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、市ホームページをご覧になるか、担当課または各施設へお問い合わせください。

#### 目次 新型コロナウイルス感染症関連

- 1 熱中症対策と新しい生活様式の両立  
宅配サービスプロジェクト
- 2-3 子育て情報ひろば
- 4-5 健康ひろば・休日救急当番医
- 6-7 イベント情報
- 8 もりおかインフォ

市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。

QRコード※をスマートフォンのカメラ機能などを使って読み取ると、簡単にホームページなどにアクセスでき、記事の詳細を見ることができます。  
※(株)デンソーウェアの登録商標