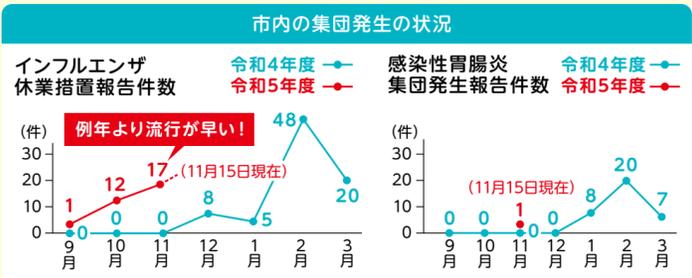


# ウイルスに負けない日常生活を

## ～感染症予防のチェックポイント～

### 冬に流行しやすい感染症

冬にかけて、インフルエンザや感染性胃腸炎の集団発生が増えます。  
 今年は、例年よりもインフルエンザの流行入りが早いなど、いつもと違う流行状況も発生しています。  
 皆さん一人一人の感染対策が感染拡大防止につながります。正しい予防方法を身に付けましょう。  
**【問】指導予防課 ☎603-8244**  
**【広報ID】1006585**



## 感染症予防 について知っておきたい6つのポイント

### ポイント1 小まめな手洗い

ドアノブやタッチパネルなど多くの人が触れる所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付着します。その手で鼻や口などを触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、小まめに手を洗うことが大切です。

#### 正しい手洗いの手順



### ポイント2 マスクの正しい着用、咳エチケットの徹底

- 症状が出ているときは人と会うのを控えましょう。やむを得ず人と会う場合は、マスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、飛沫感染防止のため、必ずマスクなどで口や鼻を覆いましょう。

### ポイント3 適度な運動の習慣化と十分な休養

- ウォーキングや筋力トレーニングなど疲れすぎない運動が免疫力の向上には効果的です。
- 質の良い睡眠や、リラックスして自律神経を整えることも大切です。休養を取り、ストレスをためないようにしましょう。
- 体調不良時は、ゆっくり療養しましょう。

### ポイント4 栄養バランスのとれた食事

- 可能な限り「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。
- 食材はしっかりと加熱しましょう。



### ポイント5 加湿と定期的な換気

- 部屋の乾燥を防ぎ、適度に加湿しましょう。※湿度は50～60%が目安です
- 定期的に部屋の換気をしましょう。



### ポイント6 適切な受診と健康管理

- 流行期は受診の際に事前予約が必要な場合があります。発熱や体調不良の際は、まずは電話でかかりつけ医や身近な医療機関に相談しましょう。
- 基礎疾患がある場合、持病の悪化は免疫力の低下を招き、感染症にかかりやすくなります。健康管理に取り組みましょう。

こんなときには  
すぐ受診を！

- チェックが1つでもついたら、医療機関を受診しましょう
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 呼吸困難、息切れがある      | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている         |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白い、土気色など) | <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた       |
| <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている       | <input type="checkbox"/> 水分が取れない、半日以上尿が出ていない |

感染症の情報はこちら

県内の感染症流行状況について  
※県のホームページにつながります



5類移行後の  
新型コロナウイルスの対応について



# 友好都市 うるま・もりおか 深まるキズナ

盛岡市を舞台にしたNHK連続テレビ小説「どんど晴れ」の放映をきっかけに始まった交流の絆を紡ぎ、平成24年7月に友好都市提携を締結した沖縄県うるま市と盛岡市。

両市のさらなる交流を目指し、本年度実施している中学生の交流や職員の派遣についてお知らせします。

**【問】文化国際課 ☎626-7524**



### 中学生交流事業

両市の歴史・文化や生活習慣、自然環境などに直接触れて感じたり、意見を交わしたりするなどの体験学習を通して将来を担うリーダーを育成するため、中学生を派遣・受け入れし、交流しています。

#### 盛岡市▶▶うるま市

- 【日程】** 7月15日(出)～18日(帰)  
**【内容】** ・平和祈念公園やひめゆり平和祈念資料館、美ら海水族館、市内史跡などの見学  
 ・うるま市生徒による研究発表、平和学習  
 ・海洋体験



①海洋体験



②うるま市生徒による研究発表



③お別れ交流会

#### うるま市▶▶盛岡市

- 【日程】** 12月16日(出)～19日(帰)  
**【内容】** ・スキー体験やわんこそば大会を通じた交流  
 ・盛岡市生徒による研究発表  
 ・防災学習  
 ・市内散策(フィールドワーク)



### 職員人事交流

令和4年度に友好都市提携10周年を迎えたことをきっかけに、相互理解と連携をさらに深めるとともに、職員の資質向上を図るため、両市職員の人事交流を始めました。本年度、4月から来年3月までのうるま市から派遣された職員を紹介します。

#### うるま市ってどんなところ？

文化や歴史、自然が多く残る地域です。おススメは本島と島々をつなぐ「海中道路」。窓全開でドライブするのが最高です。

#### 盛岡市に来て感じたこと

よく散歩をしますが、各地域で景色が異なるので見飽きないですね。街中を流れる中津川がきれいで、河川敷に下りて見入ってしまいました。

#### 8カ月過ぎて印象に残っていること

盛岡さんさ踊りの会場では、お客さんの熱や参加者の表情を近くで見たり感じたりできて、貴重な経験でした。

#### これから楽しみにすること

雪が降り、街並みが冬景色になるのが楽しみです。お米やりんごなどおいしい食べ物も堪能したいです。

#### 市民の皆さんへ

派遣が終わっても仕事やプライベートで盛岡と関わり続けたいですね。皆さんもぜひうるまに来てください。盛岡と同じくらいすてきな所ですよ。

盛岡が大好きになりました！

観光課 美里拓武 主事



広告

MORIO Pay モーっと使って! [期間] 2023. 12.1(金)～12.31(日)まで ※予算に到達次第終了

# MORIO Pay 20% 戻ってくる!

還元上限 お一人様最大 10,000円相当の(還元率20%)電子商品券

電子商品券付与日 2024年1月15日(予定) 電子商品券利用期限 2024年2月15日まで

アプリ内に「Morio Pay電子商品券」が発行されます。上記期限までに利用されなかった電子商品券は失効となります。

キャンペーンの詳細や電子商品券の使い方についてはMORIO Payホームページをご確認ください

お問い合わせ | MORIO Pay コールセンター  
 2023年12月1日～2024年2月28日(受付時間)9:00～17:00  
 ※2024年1月1日～1月3日は休業となります。

☎0120-20-0042 運営会社:盛岡Value City 株式会社 公式ウェブ