

新型コロナウイルス感染症対策について (第5報)

令和2年4月24日 (金)

■ ゴールデンウィークは一層の警戒を！

国の緊急事態宣言が全国に拡大されました。

市民・事業者の皆さんは、改めて対策の徹底をお願いします。

- ① 来県・帰省された方の2週間の外出自粛
- ② 県境をまたいでの往来自粛
- ③ 繁華街の接待※を伴う飲食店の利用自粛
- ④ 密閉・密集・密接の回避
- ⑤ マスクの着用、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策

※接待とは、談笑・お酌その他で客をもてなす行為のことです。

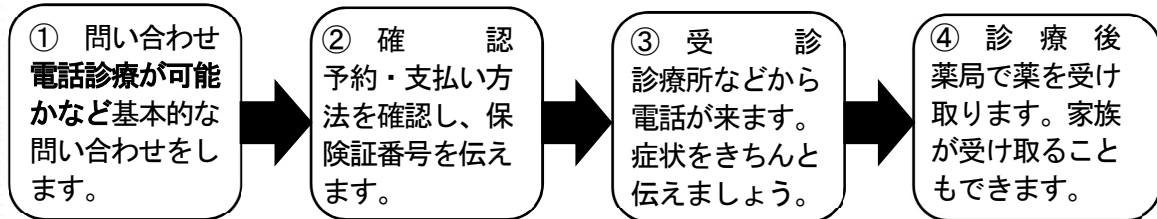
緊急事態宣言を受け、屋内の文化・スポーツ施設を休止します(第4報におけるステージ②適用)。

取り扱い	施設区分	対象施設
休 止 4/22 (水) から 5/6 (水) まで (各地区交流センターの地区内住民の利用は可能です。)	体 育	各体育館、柔剣道場・弓道場、北部交流館、多目的催事場
	社会教育	さくらホール、生涯学習センター、各図書館(ともしび号も)、詩歌文学館、博物館本館・和賀分館、利根山光人美術館、鬼の館、樺山歴史の広場(縄文館)、多聞院伊澤家住宅
	福祉/衛生	江釣子老人福祉センター/各公衆便所
	商工/観光	産業支援センター、ハートパルクきたかみ、江釣子共同福祉施設、サンレック北上、技術交流センター、アカデミースポーツ施設/みちのく民俗村
利 用 可	農 林	ふるさと体験館、煤孫農村交流プラザ、江釣子多目的研修センター、憩いの森(バンガロー、テントサイト、木工体験館、管理棟)
	公 園 屋外施設	都市公園、児童遊園、農村公園(ただし展勝地公園駐車場、和賀川ふれあい広場、グリーンパーク、総合運動公園のバーベキューサイト・キャンプ場は閉鎖)

※市で行う特定健診・がん検診は中止になる場合があります。その場合は、市のホームページなどでお知らせします。
※しみず斎園は飲食禁止。待合室の入室は近親者のみ10名程度。他県からの参列者は慎重な対応をお願いします。

■ 電話診療を活用しましょう！(かかりつけ医にご確認を)

医療機関での感染リスクを減らすため、医療機関によっては電話による受診が可能となっています。必要な場合は、電話による受診が可能かどうか、かかりつけ医に問い合わせをしましょう。



●注意 ・なるべくかかりつけ医を受診しましょう ・電話診療ができない場合もあります。



その他対策に関する情報は、市のホームページをご確認ください。

←新型コロナウイルス感染症対策のページはこちら(市公式ホームページ)

■裏面に続く

市民の皆さんへ（特集号）

カラダの健康＋ココロの健康で感染症対策！



感染症への対策として、普段の健康管理が重要となります。家に閉じこもりがちになると、運動不足からくる体力低下で、健康への影響が懸念されます。また、偏った食事を避け、バランスよく栄養をとるようにしましょう。もちろん、睡眠も大切に！

1日30分の軽い運動・活動※を推奨します！

※1日30分の軽い運動や活動で、身体活動レベルを「低い」から「ふつう」に戻せるといわれています。

強い
運動強度
弱い

子どもと外で遊ぶ（走る）

軽く走る

農作業や苗木の植栽

自転車に乗る・ラジオ体操

階段昇降

早歩き・草むしり・風呂掃除・モップがけ

拭き掃除・掃除機かけ

普通歩行・犬の散歩・子どもの世話・台所仕事



屋外施設の活用も

市では、感染症対策と健康保持のバランスをとるため、なるべく屋外施設を使用できるよう計画しています。対人距離（2メートル）に注意しつつ、公園などを活用することをおススメします！

バランスの良い食事と、睡眠をとりましょう！



バランスのよい食事とは、肉や魚などのタンパク質と野菜、主食の米などを偏りなくとれる食事です。

免疫力アップを心がけよう！

- ・腸内環境を整える食事
- ・体を温める食事
- ・タンパク質、ビタミンをとる。

家で作るのが大変なときは、
「テイクアウト」
飲食店支援にもなります！

お持ち帰り可能な飲食店
きたかみテイクアウトマップ→



不安・ストレスを抱え込んでいませんか？

みなさんのストレスが気付かないうちに大きくなっています。子どもを叱りすぎたり、家族につらい言葉をかけてしまっていないか？一人で抱え込まず、公的機関に相談してみましょう。



- 健康に不安がある方 健康増進課医療連携係 72-8315
 - 障害のある方など 福祉課障がい福祉係 72-8214
 - 子どものいる家庭など 家庭児童相談室 64-7574
 - 高齢者など 長寿介護課高齢福祉係 72-8217
- 地域包括支援センター
- 本通り (黒沢尻東・黒沢尻西) 72-7254
 - いいとよ (黒沢尻北、飯豊) 62-4100
 - 北上中央 (相去・鬼柳) 72-6178
 - 展勝地 (口内・稲瀬・二子・更木、黒岩・立花) 61-0225
 - わっこ (和賀・江釣子) 77-5055

