

乗り越えよう！新型コロナウイルス感染症

～皆様のご協力に感謝します。引き続きあなたと大切な人の命を守るために、適切な行動をお願いします～

本市において、4月にクラスターが発生して以降、感染が拡大していないことは、市民の皆さんや事業者の皆さん一人一人が緊張感を持った行動をとっていただいたおかげです。これまでの期間、気を緩めることなく、3つの密を避け、不要不急の外出自粛や営業自粛を行うなど、感染拡大の防止対策に努めていただきありがとうございます。大切な人を感染から守り、地域医療の崩壊を防ぐため、引き続き皆様のご協力をお願いします。

本市における感染防止一斉行動

市では、国・県の対応に呼応しながら、市新型コロナウイルス感染症対策本部を設置し、パブリシティをはじめ、市ホームページや広報紙などで、市民の皆さんに情報提供を行うとともに、市主催イベントを中止・延期とするほか、各種経済・雇用対策に取り組んできました。また、市民の皆さんの命と健康、生活上の安全と安心を確保するため、小・中学校や幼稚園、保育所等を一斉に休業、休園としたほか、公共施設を原則休館するなど、市内全域で人と人との接触機会をできる限り減らす取り組みとして「市新型コロナウイルス感染症防止一斉行動」を四月十八日から五月六日まで実施しました。

医療体制の強化

市では、地域医療の安定化を図るため、PCR検査体制の拡充、土・日曜日や祝日にも対応できる相談窓口の開設など、医療体制の強化に取り組んできました。また、医療従事者や福祉事業者などへの支援を図るため、庁内に「市新型コロナウイルスに負けないプロジェクトチーム」を立ち上げ、医療用資器材であるマスクなどを確保し、医療機関や介護事業所、障がい者福祉施設子育て支援施設などへ配布するほか、ゆつたり館の宿泊施設の無償貸し出しなどを実施しました。

さらに、市医師会および市薬剤師会の全面協力の下、市休日夜間急病診療所に発熱外来を設置しました。今後も、市は関係機関と連携しながら、さらなる医療体制の強化に努めていきます。

市内における感染症発生状況とPCR検査（5月17日現在）

▶相談件数

期間	帰国者・接触者相談センター	一般相談	合計
2月1日～2月29日	102件	297件	399件
3月1日～3月31日	562件	518件	1,080件
4月1日～4月30日	1,565件	2,786件	4,351件
5月1日～5月17日	297件	639件	936件
累計	2,526件	4,240件	6,766件

▶PCR検査件数

期間	件数	陽性数	陽性率
2月1日～2月29日	7件	0件	0.0%
3月1日～3月31日	40件	1件	2.5%
4月1日～4月30日	310件	11件	3.5%
5月1日～5月17日	102件	3件	2.9%
累計	459件	15件	3.3%

▶新型コロナウイルス感染症発生状況

	～20代	～40代	～60代	70代～	計
男	2人	5人	4人	1人	12人
女	1人	1人	1人	0人	3人
計	3人	6人	5人	1人	15人

▶陽性確認者数と退院者数

陽性確認者数	退院者数	入院中
15人	15人	0人

- ### ○感染症が疑われる方の相談・受診の目安
- ①息苦しさ、強いだるさ、高熱などのいずれかで強い症状がある場合
 - ②高齢者や基礎疾患がある方で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - ③①②以外の方で比較的軽い風邪の症状が続く場合

医療体制の崩壊を防ぐために協力を

医療崩壊が起こると、今まで当たり前に行われていた地域での医療提供が受けられなくなります。新型コロナウイルス感染症の患者が増加すると、同感染症で命を落とす患者が増えるだけでなく、通常であれば助かるはずだった患者も命を落とすことになってしまいます。医療崩壊を防ぐため、同ウイルスに感染しないことは大変重要です。市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

- ・「うつさない」「うつらない」ために同感染症を正しく理解し、行動しましょう
- ・医療機関を受診する前に、必ず「かかりつけ医」または「帰国者・接触者センター」（☎0120-567-747）へ電話で相談してください

国の緊急事態宣言

昨年十二月に中国の武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症は、世界保健機関において世界的な大流行を意味する「パンデミック」が宣言されました。国は、三月二十六日に改正新型コロナウイルスインフルエンザ等対策特別措置法に基づき新型コロナウイルス感染症対策本部を設置し、感染拡大や医療提供体制が逼迫しつつあることなどを踏まえ、四月七日に七都府県を対象に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言を發出し、四月十六日には、対象地域を全国に拡大しました。

国は、新規感染者数が減少に転じ始め、一定の成果が表れ始めているものの、再度感染が拡大すれば医療提供体制へさらなる負荷が生じる恐れがあるとして、緊急事態宣言を五月三十一日まで延長としました。が、今後は徹底的な対策を講じ、感染拡大を防止できると判断し、五月十四日に三十九県に対して緊急事態宣言を解除しました。

新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮を

市民生活課市民生活係 ☎22-7446

同感染症の感染者・濃厚接触者、医療従事者などに対する誤解や偏見による差別行為があってはなりません。公的機関が提供する正確な情報に基づき、冷静な対応をお願いします。

- ### ○相談窓口
- ・みんなの人権110番（☎0570-003-110）
月～金曜日、8時30分～17時15分
 - ・子どもの人権110番（☎0120-007-110）
月～金曜日、8時30分～17時15分
 - ・外国語人権相談ダイヤル（☎0570-090-911）
月～金曜日、9時～17時

県の緊急事態措置

県は、国の措置を受け四月十六日から不要不急の外出の自粛、特に、繁華街の接客を伴う飲食店等への外出自粛を強く要請したほか、施設の使用制限、イベントの開催自粛などの協力を要請しました。国の緊急事態宣言の解除を踏まえ、緊急事態措置を五月十五日に解除しましたが、都道府県をまたぐ不要不急の移動は引き続き、極力控えることが重要であるとなりました。

市議会5月臨時会を開催

いわき市議会5月臨時会が、5月8日に開催されました。今回の議会では、新型コロナウイルス感染症対策に係る条例改正や、一般会計として総額340億8,660万3千円に上る補正予算など7議案が可決・承認されました。

感染症に負けない体をつくりましょう!!

日頃から食事や運動、体調管理などに気を配り、フレイルを予防しましょう。

1日3食、バランスの良い食事を心掛けましょう!

体の機能を保つためには、必要な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。多くの食品を3食の食事で満遍なく取るようにしましょう。また、水やお茶などの水分も意識して取るようにしましょう。

タンパク質が多く含まれる食品をしっかり取りましょう!

タンパク質は、筋肉や免疫細胞の材料になります。肉・魚・卵、豆腐・納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、1回につき片手のひらに乗るくらいの量を目安に取りましょう。
※食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



3密（密閉、密集、密接）状態を避けて外出をしましょう!

3密を避けた、1人で行う散歩・サイクリング・屋内や庭で行う体操・花壇の手入れ・農作業などで体を動かすことは、健康を保つためにお勧めです。筋力や体力が落ちないように外出をしましょう。



お口を清潔に保ちましょう!

食後や寝る前には必ず歯磨きをしましょう。義歯の清掃も大切です。お口を清潔に保つことで、さまざまな感染症を予防することができます。

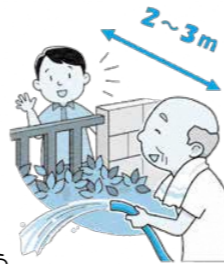
お口周りの筋肉が衰えないように予防しましょう!

よくかんで食事をしたり、早口言葉や口腔体操をしたりすることで、食べ物をかんだり、飲み込んだりするときに必要な筋肉の衰えを予防しましょう。



人と交流をしましょう!

誰とも会話をしない日が続くことで、うつ病や認知症、口腔機能の低下のリスクが高まります。人と会話をするときは、マスクを着用し、2m~3mほど距離を置きましょう。



また、電話やSNSなども活用し、人と交流をするようにしましょう。

自宅の中でもできる、簡単な運動をしましょう!

家の中で、座ったままや横になったままの状態での時間を減らし、筋力が衰えないように簡単な運動をしましょう。その場での足踏みや段差の上り下り、ラジオ体操など、家の中でもできる運動を毎日20~30分程度行いましょう。いつもよりも丁寧に掃除をする、洗濯物を干しながら体を伸ばすなど、普段の家事も運動になります。

肩と腕の運動



指を組んで肘を伸ばす。 ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。 手のひらを頭に乗せる。 肘を後ろへ引き、胸を張る。

腰痛予防



ゆっくりと片足を横に45度くらい開き、反対側の脚を引き寄せる。後ろまで回り、逆回転で元に戻る。

腰痛・転倒予防



交互にお尻を持ち上げ、体が傾かないようにバランスを取りながら前進と後進を行う。 膝立ちで、左右へゆっくり重心を移動し、5秒程度保持する。両肩が傾かないようバランスを取る。

市シルバーリハビリ体操パンフレットより引用

シルバーリハビリ体操動画公開中

シルバーリハビリ体操のパンフレットも用意していますので、希望する方は地域包括ケア推進課（☎27-8575）へお問い合わせください。



感染防止一斉行動から新しい生活様式へ

新型コロナウイルス感染症は、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが大切です。市民の皆さんが日常生活の中で「新しい生活様式」を心掛けていただくことで、感染の拡大を防ぎ、大切な家族や友人、隣人の皆さんの命を守ることに繋がりますので、ご協力をお願いします。

感染症に負けない体をつくりましょう

市民の皆さんには同感染症の感染予防のため、不要不急の外出を控えていただいています。日常的に動かない生活が続くと、フレイルが進行する可能性が高まります。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間で、体力や抵抗力が低下してしまっている虚弱状態のことです。

新しい生活様式を心掛けるとともに、感染症に負けない体をつくる生活を送りましょう。

新しい生活様式の実践例を紹介

5月4日の専門家会議の提言で、長期にわたる感染拡大を防止する対策として、新しい生活様式へ切り替える必要があることから、具体的な実践例が示されましたので一部抜粋して紹介します。

1. 一人一人の基本的感染対策

感染防止の基本は、身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 家に帰ったらまず手や顔を洗い、すぐに着替え、シャワーを浴びる
- 手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合にとどめる
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録しておく
- 地域の感染状況に注意する

2. 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 小まめな手洗い・手指消毒・換気
- せきエチケットの徹底
- 毎朝体温を測定し、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
- 3密（密閉・密集・密接）の回避



3. 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販の利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける

娯楽、スポーツ

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋力トレーニングやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌は十分な距離を置く

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車利用を併用

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- 同じグラスなどでの回し飲みは避ける

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

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、時差出勤を活用
- 会議・名刺交換などはオンラインで