

# 「新しい生活様式」実践していますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大以降、初めての冬を迎えるにあたり、大規模な流行を抑えるためにも、「新しい生活様式」の実践をお願いします。

無症状者は、無意識のうちに他者に感染を広める恐れがあります。症状がないからと、マスク着用などの対策をとらないことは、不要な感染リスクを高めます。

まずは感染しないために、外出先でも感染予防を徹底していただき、家庭にウイルスを持ち込まないよう心掛けてください。

問い合わせ＝医療保険課地域医療係（☎内線 305）

## 日常生活での基本的な生活様式

- ・咳エチケットの徹底
  - ・こまめな換気
  - ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
  - ・一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行
  - ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

## 感染防止の3つの基本

### 身体的距離の確保

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- ・換気が不十分な場所では、長時間滞在しない

### マスクの着用

- ・会話をするときには、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時や屋内でも、会話をするときには人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する

### 手洗い

- ・帰宅したらまず手や顔を洗う
- ・手は30秒程度をかけて、水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬も使用可）
- ・手が洗えない環境も想定して消毒薬を携帯する

## 症状のある人は、受診する前に

### まずはお医者さんに電話を！

発熱などの症状がある人は、直接医療機関を受診せず、まずはかかりつけ医などに電話で相談をして指示を受けてください。かかりつけ医がいない人や電話をする医療機関に迷う人は、受診・相談センター（☎0570 - 082 - 820、24時間対応）へ電話をしてください。

感染拡大防止のため、受診の際はマスクの着用にご協力をお願いします。

## 「きりゅう新生活スタイル」

5月に小中学校向けに作成した、「きりゅう新生活スタイル」を一部改変し、広く市民一般向けの標語にしました。

- 「は」 はなれる目安は2メートル
- 「た」 たくさん換気 窓開けて
- 「ど」 どちらも大切 うがいとマスク
- 「こ」 こまめに手洗い、ていねいに
- 「ろ」 ローカルライフを楽しもう



# 日常生活の場面ごとの生活様式

## 買い物は…



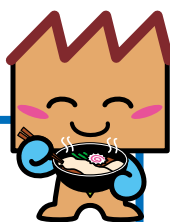
- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいている時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

## 娯楽、スポーツは…



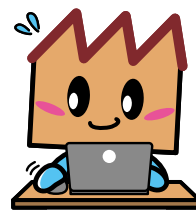
- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画も活用
- ・ジョギングは少人数で、すれ違いは距離をとる
- ・施設は予約を利用、狭い部屋では長居しない
- ・歌や応援は、十分な距離かオンラインで
- ・イベント参加は万全な体調で

## 食事は…



- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・出前や持ち帰りを活用
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

## 仕事は…



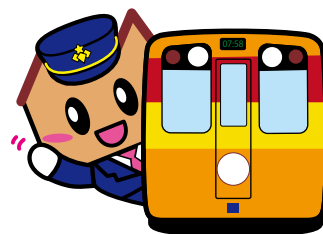
- ・対面での打ち合せは換気とマスク着用
- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンラインで

## 移動は…



- ・地域の感染状況に注意
- ・感染が流行している地域への行き来は控えて
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- ・接触確認アプリ「COCOA」を活用する

## 公共交通機関は…



- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

こんにちは  
市長です



公約推進のための  
まちづくり懇談会を開催

10月15日に、市民文化会館シルクホールにおいて「公約推進のためのまちづくり懇談会」を開催しました。私が公約として掲げた10分野48項目の実現に向けて、庁内に総務・経済建設・教育民生の3つの検討チームを設置し、新規事業の立案や既存事業の拡充などについて、組織横断的な検討を行いました。各種政策の立案にあたっては「市民感覚」を大切に、市民の皆様の声を聞く機会を設け、公約の推進に取り組んでいます。今回は、公約の進捗状況と令和3年度以降に予定している行政案について説明をさせていただきます。参加者からは、各案に対するご意見やご提案をいただき、市政への関心の高さを実感すると共に、大変嬉しく、心強く感じました。今後も市民ニーズを的確に把握し「全力投球」で市政に取り組んでまいります。

桐生市長 荒木 恵司