

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いいたします

住民の皆さんの健康と生活を守るために、稲美町はこれからも全力で取り組んでまいります。いのちを守る行動に、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

マスクの全戸配付について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町が保有するマスクを全戸配付しています。

- 【対象】 町内に居住する人
 【配付枚数】 1世帯につき10枚
- 【配付方法】 (1) 自治会に加入している人
自治会を通じて各世帯へ配付
 (2) 自治会に加入していない人
危機管理課で配付しますので、本人が確認できる書類（免許証、保険証など）を持参のうえ、6月10日(水)までに危機管理課へお越しください。
 ※既に5月末までにマスクを受け取っている人には、配付できません。

皆さんへのお願い

感染拡大の可能性は、今後も続きます。＜うつらない・うつさない＞ためにも

- ・外出を控える
- ・外出時は症状がなくてもマスクを着用し、人との距離を置く・対面を避ける
- ・こまめに手洗い・消毒をする

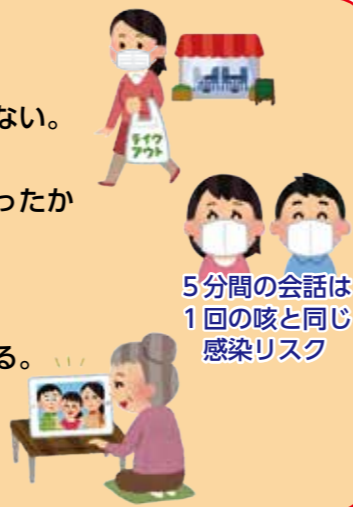
一人ひとりの行動が、今後も新しい生活様式として習慣化されていくことが望まれます。



～新しい生活様式～

【日常生活でできる工夫】

1. 部屋の換気をして、**密閉空間**にしない。
2. 毎朝体温測定し、健康チェック。
もしものために、だれとどこで会ったかメモしておく。
3. 人と集う機会を減らし、買い物はすいている時間に行く、飲食は持ち帰るなど、**密集**を避ける。
4. マスクをつけての会話、オンラインによる会話などの工夫で**密接**を避ける。



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる人がいる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

- 過ごす部屋を分ける。**
感染の疑いのある人は、なるべく部屋から出ないようにし、食事や寝るときも別室にします。
- 看病は、できるだけ限られた人で行う。**
- できるだけ全員がマスクを着用する。**
- こまめに手洗いをする。**
洗っていない手で、目や鼻、口などをさわらないようにします。
- こまめに換気をする。**
ご本人の部屋だけでなく、共有スペースや他の部屋も換気をします。
- 共用部分を消毒する。**
扉の取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面所などの手でふれる共用部分を消毒します。
- 衣服・寝具カバーなどは、手袋とマスクをつけて交換し、洗剤で洗濯後によく乾かす。**
- ごみは、密閉して捨てる。**
ごみを捨てた後は、すぐに手を石けんで洗います。

新型コロナウイルス感染症の検査・医療に関する相談は

兵庫県24時間対応コールセンター
 ☎ 078(362)9980 FAX 078(362)9874

新型コロナウイルス感染症対策に関する最新情報、事業者向けの情報などは、町ホームページにも掲載しています。

兵庫県の感染状況に応じ、特定（警戒）県に指定されている期間は、とくに外出や移動を控え、自宅で過ごしてください。

【問合せ先】

危機管理課 消防係 ☎492-9168
 健康福祉課 健康推進係 ☎492-9138

レッツ チャレンジ

お家で運動しませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、不要不急の外出を控えていただいているかと思いますが、自宅で過ごす時間が増えてくると、運動不足や生活習慣が乱れてしまうことが心配ですね。

そこで、自宅で簡単に運動に取り組むことができるよう、稲美町在住で60歳以上の人を対象に「**いきいき百歳体操**」を収録したDVDなどを**無償**提供します。また、健康的な生活習慣を身に付けたい人には「**いきいき健康記録シート**」を配付します。

ご希望の人は、ハガキ、電子メール、FAX、電話のいずれかの方法でお申し込みください。郵便で自宅にお届けします。

「いきいき百歳体操」と「いきいき健康記録シート」は社協だより6月号に掲載されていますので、参考にご覧ください。

お申し込みに必要な項目

- ①住所
- ②氏名
- ③生年月日
- ④電話番号
- ⑤希望するもの
 - ・いきいき百歳体操（いずれかを選んでください）
DVD（映像）
CD（音声のみ）
カセットテープ（音声のみ）
 - ・いきいき健康記録シート（3カ月分）

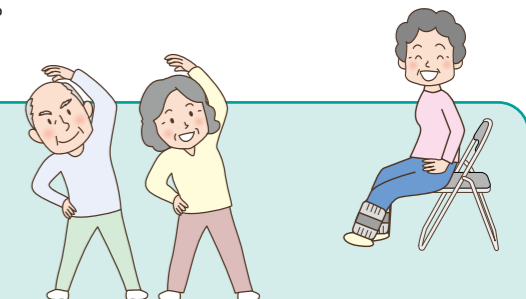


▲立ったり座ったりが楽になりますよ



稲美有線放送を聞いて、一緒に体操しましょう！

稲美有線放送で、月曜日から金曜日の15：30から「いきいき百歳体操の時間ですよ」を放送しています。内容は、「いきいき百歳体操」を基にした準備体操、1日1種類の筋力トレーニング、整理体操となっています。各ご家庭で、体操をやってみませんか。



【問合せ・申込先】

稲美町地域包括支援センター
 〒675-1115 加古郡稲美町岡岡1丁目1番地
 ☎079-492-9150 FAX 079-492-6768
 Eメール：kenko-h@town.hyogo-inami.lg.jp

※Eメールで申し込みをされる場合は、件名を「いきいき百歳体操希望」にしてください。