

新型コロナウイルス感染症対応について（第 10 報）

町民の皆様へのお願い

・手洗いや人と人との距離の確保等の基本的な感染防止対策など、
3密を避け、「新しい生活様式」を実践しましょう。

町民の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染防止のためのご協力をいただきまして感謝申し上げます。皆様のご協力もあり、町では感染者の発生は今のところ確認されておられません。

さて、県をまたぐ移動自粛は6月19日に解除されました。

町内の宿泊施設・飲食店などの事業者の皆様は、共通のガイドラインに沿って感染防止対策を実施し、その対策内容を一目でわかるように表示し、安心して施設をご利用いただける環境づくりに取り組んでおります。

町では観光産業の回復をはじめとする経済対策を実施し、一日でも早く感染症拡大前に戻るようにしてまいりたいと考えております。

町は、新潟県と一致協力して、感染防止に取り組み、町民の暮らしを守ることに、引き続き、全庁挙げて取り組んでまいります。

そのためにも、町民の皆様におかれましては、手洗いや人と人との距離の確保等の基本的な感染防止対策の継続など、引き続き、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践・定着の取組をお願いいたします。

なお、町における外出の自粛、催物の開催制限等の段階的な緩和の流れ等については、新潟県が作成した「新型コロナウイルスのまん延防止に向けた協力のお願い」に準じてまいります。

新潟県知事からのメッセージにもありますように、新型コロナウイルス感染症とは長丁場の付き合いになりますが、感染拡大の防止と社会経済活動の維持の両立を図っていくため、今後とも町民一丸となって、この難局を乗り越えてまいりましょう。

何卒、ご理解ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

令和2年6月19日

（湯沢町新型コロナウイルス感染症警戒本部 本部長） 湯沢町長

田村正幸

新潟県の「新型コロナウイルスのまん延防止に向けた協力のお願い」より

外出自粛等のステップについて

		移行期間				移行期間後
		5月31日 まで	6月1日 ～18日	6月19日 ～7月9日	7月10日 ～31日	8月1日 ～をめぐ
県をまたぐ移動		不要不急の移動は厳に控えて	5都道県との移動は慎重に	○		
クラスター発生施設	カラオケ、スポーツジム等	△	○ ガイドラインを遵守			
	接待を伴う飲食業、ライブハウス等	△ 極力慎重に		○ ガイドラインを遵守		
観 光		△ 県内観光から徐々に		△ 県をまたぐ観光も含め徐々に		○
コンサート等		100人（屋外200人） または収容定員の50%		○ 1000人 または 収容定員の50%	○ 5000人 または 収容定員の50%	○ 収容定員の50%
展示会場		100人または 収容定員の50%				
プロスポーツ等 （全国的移動を伴うもの）		×		○ 無観客 （ネット中継等）		
お 祭 り・ 野外フェス等 （全国的・広域的）		×				十分な間隔 （できれば2m） 感染状況を 踏まえ判断
お 祭 り・ 野外フェス等 （地域の行事）		△ 100人（屋外200人） または収容定員の50%		○		
※特定の地域からの来場を見込み、人数を管理できるものは可						

※詳細は新潟県のホームページに掲載されております。

問 湯沢町役場 総務部 総務管理課
☎ 025 - 784 - 3451

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにい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。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、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（手指消毒薬の使用も可）

※ 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。

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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 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、スポーツ等

- 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マナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

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て
- 徒歩や自転車利用も併用する

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ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

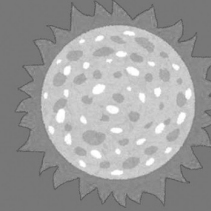
冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 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 □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

