

地区部会活動再開に向けての ガイドライン

社会福祉法人千葉市社会福祉協議会(令和4年7月11日修正)



目 次

～新しい生活様式を实践した活動に向けて～

■ 1 ■ 活動再開に向けての留意点	1
(1) 基本的な感染症対策を実施する	1
(2) 参加者に協力を求める事項	2
(3) 活動日の参加者を把握する	2
(4) 事業ごとに留意すること	3
①ふれあい・いきいきサロン	3
②ふれあい・子育てサロン	3
③ふれあい・散歩クラブ	3
④ボランティア講座、広報誌の発行	3
⑤ふれあい食事サービス	3
⑥見守り活動	3
⑦支え合い活動	3
⑧不特定多数が集まる行事やイベント	3
■ 2 ■ 新型コロナウイルス関連情報	5
(1) 新しい生活様式の实践	5
(2) 3つの密を避けるための手引き	6
(3) 屋外・屋内／子どものマスク着用について	10
(4) 地域のお祭りやイベント開催について	12
(5) 高齢者として気をつけたいポイント	14
(6) 熱中症予防×コロナ感染防止	16
■ 3 ■ 会場での貼り紙（参考）	18

1 活動再開に向けての留意点

※本ガイドラインより会場施設のルールが上位優先です。施設のルールを遵守ください。

(1) 基本的な感染症対策を実施する

● 体調不良の方(従事者・参加者とも)は参加を自粛する

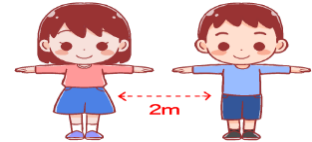
- ・発熱等の風邪の症状がみられる時や体調がすぐれない時は参加を控えてもらう。

● 感染予防をする

- ・会場では、手洗いや手指の消毒を行う。
- ・屋内か屋外か、会話の有無や相手との距離に応じてマスクを着用する。
- ・咳エチケットに配慮する。
- ・物品類（グランドゴルフ用具、おもちゃ等）は共用しない。

● 3つの密(密集・密接・密閉)を回避した上で活動する

- ・人と人との距離の確保（できるだけ2 m以上、最低1 m）
- ・人数を制限する等、密を避ける工夫をする。
- ・人の密度を下げるために、席の配置を考慮する。
- ・換気のため、ドアと窓を開けて定期的に空気の流れを作る。窓がない場合は、換気扇や扇風機を使う。



(2) 参加者に協力を求める事項

● 協力を求めること

- ・基礎疾患のある方は参加を控えていただく。
- ・マスクを持参し、必要に応じて着用する。
- ・水分補給用の飲料はマイボトル等で各自持参してもらう。
- ・手をふくためのタオルを持参する。
- ・会場利用前に手指を消毒する。
- ・大きな声を出したり呼気が激しくなったりする活動は控える。
- ・活動終了後の会話は控え、できるだけ速やかに解散する。
- ・感染防止のために主催者が決めた措置の遵守、主催者の指示に従う。
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告する。

(3) 活動日の参加者を把握する

● 参加者名簿を作成

- ・現状、作成しているもので構いませんので連絡先を把握する。
- ・感染者が出た場合に追跡を可能にするための措置として、主催者が2週間は保管する。



マスクの着用について

出典:厚労省「屋外・屋内でのマスク着用について」

	距離が確保 できる		距離が確保 できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	着用 推奨	必要 なし	着用 推奨	着用 推奨
会話をほと んどしない	必要 なし	必要 なし	着用 推奨	必要 なし

熱中症を防ぐために屋外ではマスクを外しましょう

出典:厚労省「熱中症予防×コロナ感染防止」

- 屋外ではマスク着用により熱中症のリスクが高まります
 - ・特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう
 - ※近距離で会話するときはマスクの着用を
 - ・屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません
- 暑さを避けましょう
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
 - ・エアコンを止める必要はありません
- 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう
- 高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう
 - ・周囲の方からも積極的な声かけをお願いします

(4) 事業ごとに留意すること

① ふれあい・いきいきサロン

- ・食事を提供する場合は黙食並びに食事中以外のマスク着用を徹底する。また利用者間の距離は1 m以上の間隔をあけて、特に正対で対面しないようにする。
- ・湯茶は使い捨ての紙コップ、茶菓子は個包装のものを提供する。

② ふれあい・子育てサロン

- ・室内での飲食は、ミルク、水分補給以外は控えてもらう。
 - ・おむつは、持ち帰ってもらう。
 - ・2歳未満の子どもにマスクの着用を推奨しない。2歳以上の就学前の子どもは、他者との距離に関わらず、マスク着用を一律には求めない。
- 出展：厚労省「子どものマスク着用について」

③ ふれあい・散歩クラブ

- ・少人数や空いた時間、場所を選び実施する。
- ・すれ違うときは距離をとる。

④ ボランティア講座

- ・滞在時間が短くなるように工夫する。
- ・対面にならないようにする。
- ・講師と参加者の距離を十分にとる。
- ・会場のルールに従って活動する。

⑤ 広報誌の発行

- ・打合せ時などは、滞在時間が短くなるように工夫する。
- ・地域への取材の際は、感染症予防対策を講じて行う。

⑥ ふれあい食事サービス

- ・会食方式で実施する場合は黙食並びに食事中以外のマスク着用を徹底する。また利用者間の距離は1 m以上の間隔をあけて、特に正対で対面しないようにする。
- ・ビニール手袋、マスク、帽子の着用を徹底する。
- ・手指、調理器具等のアルコール消毒をこまめに行う。
- ・金銭の授受はコイントレイを使用する、テイクアウト形式は列に待機場所の目印を設置する等人が密集・密接しないように工夫する。

⑦ 見守り活動

- ・対面による見守りは十分な距離を確保し、長時間の会話は避ける。

⑧ 支え合い活動

- ・利用者はもとより、活動する方も3密を避けて活動できるものに限定する。

⑨ 不特定多数が集まる行事やイベント

- ・施設の判断により、人数や利用方法、利用内容等を制限する必要があるため、詳細は各施設に問い合わせ、指示に従う。
- ・開催にあたっては、その規模に関わらず、①「3つの密」が発生しない席配置や「人と人との距離の確保」、②「マスクの着用」、③参加者名簿を作成して連絡先等を把握しておくことなど、基本的な感染防止策を講じる。
- ・リスクへの対応が整わない場合は、中止又は延期するなど、慎重な対応を検討する。

新型コロナウイルス 関連情報

2 新型コロナウイルス関連情報

(1) 新しい生活様式の実践

「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。
 - 会話をする際は、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、**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。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「**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、禁煙等、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

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

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、十分に人との間隔を
もしく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、十分な距離がオンライン

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

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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 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

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

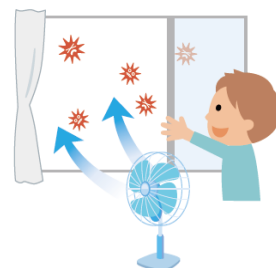


① 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- ・ 風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間**程度、**全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- ・ 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- ・ したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・ しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・ 通常の家用的エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- ・ 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- ・ 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（**2メートル以上**）を取りましょう。



- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- 飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、**互い違いに座る**のも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- エレベーターでは、多くの人々が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



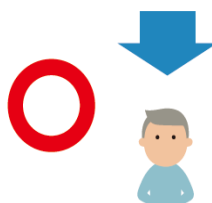
- 職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

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



③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話**や、携帯電話による**通話を慎みましょう**。
- 飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も、近くにいる人との「密」に、ことのほか注意して下さい。



(3) 屋外・屋内／子どものマスク着用について

新型コロナウイルス感染症対策



屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



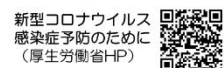
	距離が確保できる	距離が確保できない
【屋外】 会話をする	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

	距離が確保できる	距離が確保できない
【屋内】 会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用推奨 通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 目安2m以上 距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めています。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、
プールや屋内の体育館等を含め、
体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、
マスク着用を一律には求めています。
マスクを着用する場合は、
保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
 - ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
- ※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。



新型コロナウイルス
感染症予防のために
（厚生労働省HP）



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



文部科学省

新型コロナウイルスに関連した感
染症対策に関する対応について：
幼小中高・特別支援学校に関する情報
（文部科学省HP）



(4) 地域のお祭りやイベント開催について

地域のお祭りやイベント開催について ～地域のつながりを取り戻そう～

千葉市では、コロナ禍前の日常を取り戻すため、地域の皆様にもできる限り地域のお祭りやイベントを開催していただきたいと考えています。

- ◆ コロナ禍で、お祭りやイベントを含む地域活動が中止や規模縮小となり「地域のつながり」が薄くなっています。



- ◆ 防災や防犯、高齢者の見守り、町の美化活動など「地域のつながり」は コロナ禍においても不可欠です。



- ◆ 地域のお祭りやイベントを一律に中止とせず、感染防止策を講じたうえでの開催を検討いただき、「地域のつながり」とともに、「新しい生活様式」を踏まえた地域活動を再開してもらいたいと考えています。



- ◆ **開催を検討するにあたっての相談や消毒液の提供**など、開催に向けた支援を行います。下記お問合せ先までご連絡ください。

(Q&A)

- Q1 「親子三代夏祭り」は中止になったけど、地域のお祭りは開催してよいのですか？
- A1 「親子三代夏祭り」は通常開催時の人出が 36 万人と規模が大きく、開催場所での来場者の把握が難しく、感染防止策を講じることが難しいので中止といたしました。地域のお祭り等で感染防止策がとれるのであれば、開催可能と考えています。
- Q2 感染防止策とは具体的にどのようなことをすればよいですか？
- A2 地域の皆様が地域のお祭りやイベント等を開催するにあたっての基本的な感染防止策を裏面に掲載しましたので参考としてください。

<このリーフレットについてのお問合せ>

千葉市市民局市民自治推進部市民自治推進課 043-245-5138
各区地域振興課地域づくり支援室
中央区 221-2105 花見川区 275-6203 稲毛区 284-6105
若葉区 233-8122 緑区 292-8105 美浜区 270-3122



(裏面もご覧ください)

(令和4年6月15日 発行)

以下に示す基本的な感染防止策については、千葉県が定めるイベントにおける感染防止策を参考に、地域単位での屋外のお祭りやイベントを想定したものです。

項目	内容
飛沫の抑制 (マスクの着用や大声を出さない) 	<ul style="list-style-type: none"> ・出演者、参加者、従事者に適切なマスク（不織布マスクを推奨）の正しい着用や大声を出さないことを呼びかける。
消毒 	<ul style="list-style-type: none"> ・入場口等に消毒液を設置し、手洗い消毒を徹底するよう呼び掛けるとともに、多数の方が触れる場所をこまめに消毒する。
密集の回避 	<ul style="list-style-type: none"> ・会場内での密集を回避するため、時間差での入退場や入場口を増やすなど、動線を確保し、人と人が触れ合わない程度の間隔を確保する。
飲食の制限 	<ul style="list-style-type: none"> ・可能な限り飲食専用エリアを設け、飲食の時間をなるべく短く、飲食時の会話を控えるよう呼びかけ、食べ歩きなどエリア以外での飲食は自粛する。
出演者・従事者の感染対策 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱や風邪等の症状のある人は出演、練習、参加を控えるなど日常から健康管理を徹底する。
参加者の把握・管理等 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に対し、感染防止策について事前に周知するとともに、入場時に健康状態等を把握し、発熱や風邪等の症状がある人が入場しないようにする。
熱中症への注意 	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに水分補給を心がけるよう、参加者に呼びかける。

開催日時点の感染状況等を考慮して、イベントの開催にあたっての適切な感染防止策を講じ、開催・延期・縮小・中止などの最終的な判断を行ってください。

地域のお祭りやイベントを開催するにあたっての感染防止策などの詳細につきましては、千葉県のホームページをご覧ください。

千葉県ホームページ「イベントの開催制限等について」

→ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/ncov/event-limitation0915.html>



(令和4年6月15日 発行)

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

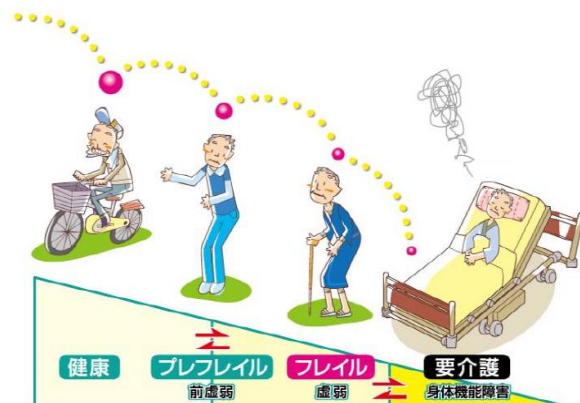


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない白肅生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。白肅生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！



熱中症予防 × コロナ感染防止

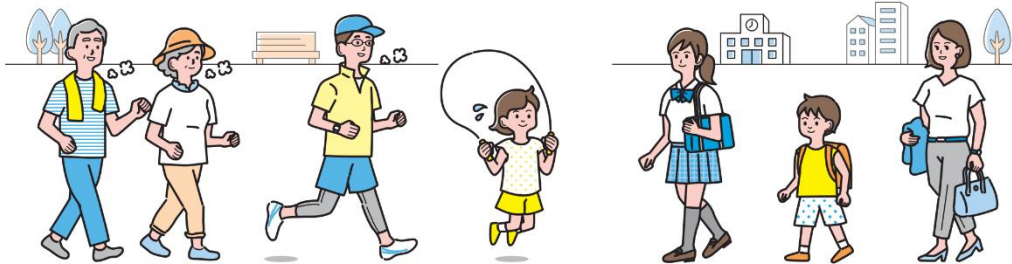
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



熱中症に
関する
詳しい情報
(環境省HP)



新型コロナ
ウイルス感染症
に関する情報
(厚生労働省HP)

感染症対策におけるマスクの着用について



(一般用)



(子ども用)



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



コップ
約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

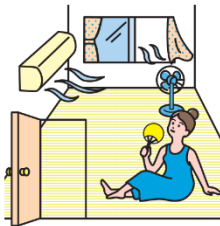


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

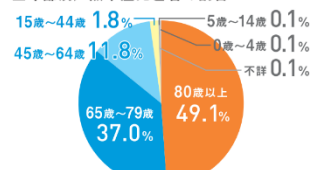
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

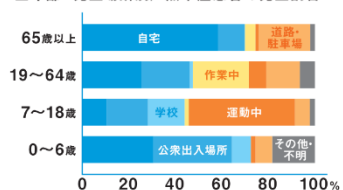


出典:厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の 約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:国立環境研究所「熱中症患者連報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

貼り紙（参考）

こちらで
お待ちください



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
間隔をあけて
お並び頂いております。

Please keep a distance from each other.

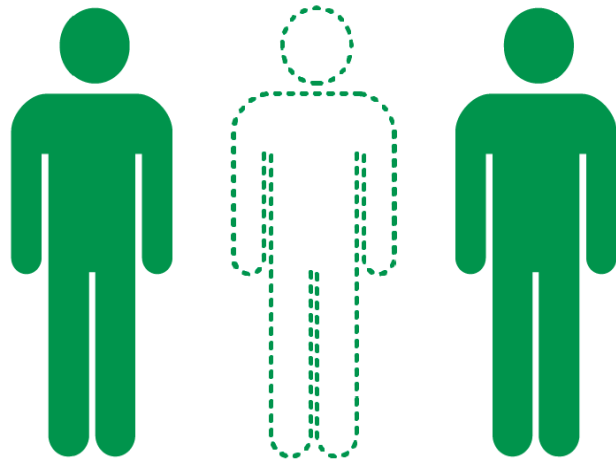
離れよう



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
間隔をあけて
お並びください。

Please keep a distance from each other.

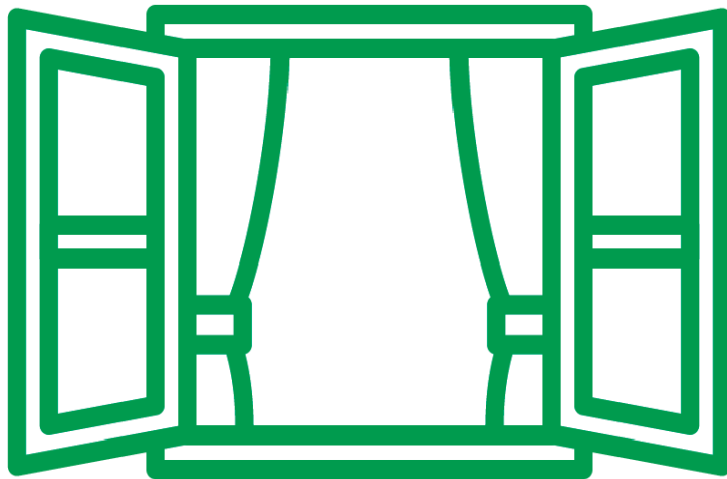
入場制限



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
入場いただける人数を
制限しております。

We are limiting the number of customers.

換気中



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
換気をしています。

We are airing the room by opening windows.



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

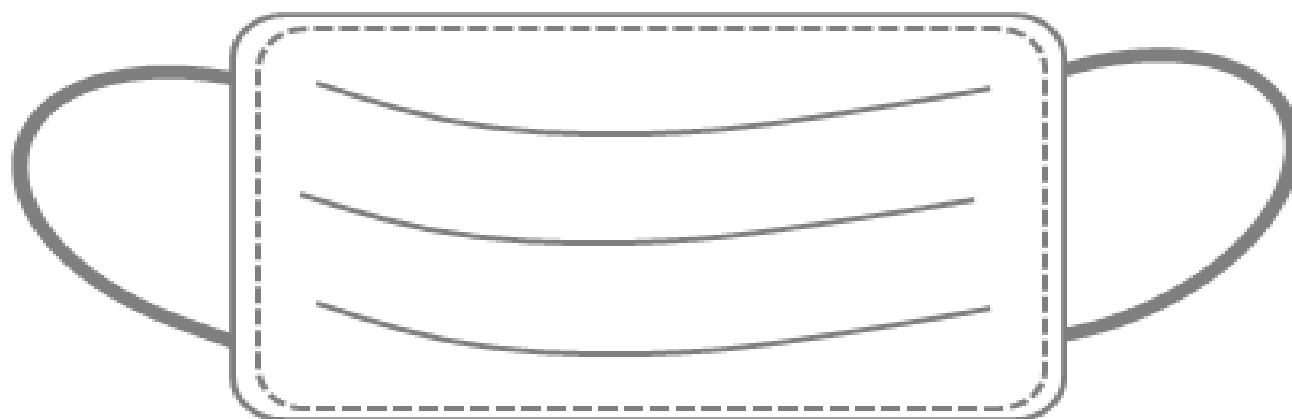
厚労省 検索





感染症予防の為
便器のフタを
閉めて
流してください

マスク着用のお願い



感染症予防のため、
施設内ではマスクの着用をお願いいたします。



感染拡大防止のため

会話は控えめに

お願いします



手洗い、



は

お済みですか？

手指の消毒  は

お済みですか？



千葉市社会福祉協議会・区事務所の連絡先

千葉市社会福祉協議会 地域福祉推進課 地域福祉推進班

TEL 043-209-8869

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町 1208-2 千葉市ハーモニープラザ 3 階

中央区事務所 TEL 043-221-2177

〒260-8511 千葉市中央区中央 4-5-1
Qiball(きぼーる)15 階

花見川区事務所 TEL 043-275-6438

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂 1-1
花見川保健福祉センター3 階

稲毛区事務所 TEL 043-284-6160

〒263-8550 千葉市稲毛区穴川 4-12-4
稲毛保健福祉センター3 階

若葉区事務所 TEL 043-233-8181

〒264-8550 千葉市若葉区貝塚 2-19-1
若葉保健福祉センター3 階

緑区事務所 TEL 043-292-8185

〒266-8550 千葉市緑区鎌取町 226-1
緑保健福祉センター2 階

美浜区事務所 TEL 043-278-3252

〒261-8581 千葉市美浜区真砂 5-15-2
美浜保健福祉センター2 階