



香美町新型コロナウイルス 感染症対策本部からのお知らせ

4月23日（木）発行（4月20日現在の情報です）

『町民の皆さんへ～命を守るためのお願い～』

町長の浜上勇人でございます。4月7日に政府が兵庫県を含む7都府県に緊急事態宣言を発令してから約2週間となりました。さらに4月16日に政府が残る40道府県にも緊急事態宣言を発令するなど、新型コロナウイルスが未だ世界中で猛威を振るっており、衰える兆しはありません。

町民の皆様も不安や不便を感じながらお過ごしのことと思います。まず感染者を出さないことが最優先となります。兵庫県が実施している緊急事態措置で**3点につきまして改めてお願い**いたします。

1点目は外出の自粛です。生活の維持に必要な場合を除き、不要不急の外出、都市部などの人口密集地への不要不急の往来については、当面、自粛していただくとともに、ゴールデンウィーク期間中の町出身者の帰省などについても、ご配慮いただきますようお願いいたします。

2点目はイベントの開催の自粛です。イベント・集会などについては、人の密集が生じることにより、集団感染のリスクが懸念されることなどから原則として、中止・延期をお願いいたします。ただし、どうしても開催の必要があると判断する場合は、感染予防措置の徹底、**密閉空間・密集場所・密接場面の「3つの密」**を避けていただく対応をお願いいたします。

3点目は休業です。特定の事業者の皆様には、既に兵庫県から休業要請または協力要請がされています。対象の事業者の皆様をはじめ、休業要請の対象となっていない事業者の皆様についても、大変ご迷惑をおかけいたしますが、適切な感染防止対策にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

先の見えない自粛生活が続く中、町民の皆様には引き続きご不便をおかけします。憶測やデマなどに惑わされることなく、冷静に行動していただきますようお願いいたします。

町対策本部では、引き続き、国や県、関係機関と緊密に連携し、感染拡大防止に向けて迅速かつ的確に対応するとともに、国や県の支援策とは別に、町独自の支援策を速やかに進めてまいりますので、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

香美町新型コロナウイルス感染症対策本部

本部長 香美町長 浜上勇人



日常生活で気をつけること

①こまめな手洗いをしましょう。

こまめに手洗いをし、せきやくしゃみをするときは、マスクやティッシュを使って、口や鼻を押さえましょう。

②バランスの取れた食事や適度な運動、休養、睡眠などを心がけましょう。

病気への抵抗力が高まります。

③発熱などの症状が出た場合は外出を控えましょう。

症状が続く場合は、帰国者・接触者相談センター（健康福祉事務所）へ連絡してください。

【症状とは・・・】

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
※高齢者や妊婦、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器など）がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人などは、上記の症状が2日程度続く場合

風邪の症状で最寄りの病院（診療所）を受診される場合は、事前に電話連絡をしてから受診するようにしてください。

④3密を避けましょう。

3密とは密閉空間・密集場所・密接場面のことです。

⑤不要不急の外出や会合は控えてください。

⑥憶測やデマなどに注意してください。

医療関係者、患者関係者などへのいわれなき風評被害を防止するとともに、憶測やデマなどに惑わされないよう、冷静に対処してください。

せきエチケットで 感染予防

- せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう。
- せきやくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れましょう。
- 使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

せき・くしゃみ・鼻水が
でたらマスクをつける。



せき・くしゃみをする
ときは、ティッシュな
どで鼻と口を覆う。



マスクを外した後や
ティッシュなどを使用し
た後は手を洗う。



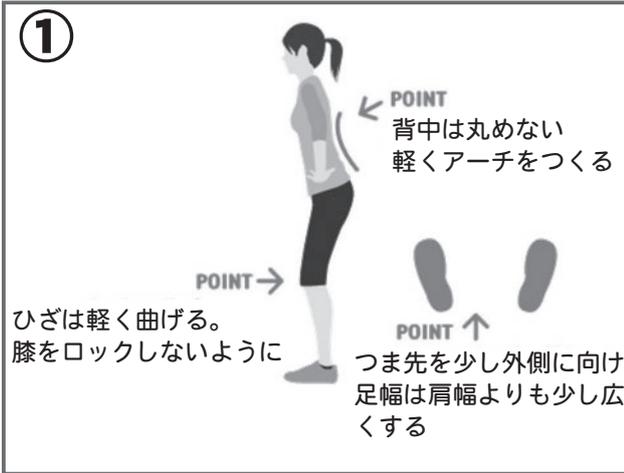
体力の維持

外出が減り、体力が落ちることが心配です。できる運動を続けましょう。

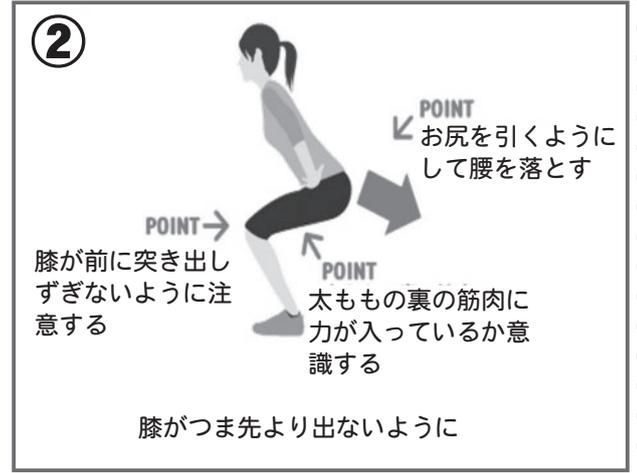
- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり、片付けなど)
- 普段している体操を自宅で続けましょう。(元気体操、いきいき体操、ラジオ体操など)

自宅でもできる おすすめ運動メニュー

◆スクワット



4秒間かけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す ゆっくりとした動作で、10回で1セットを 毎日行いましょう！



感染予防のためのごみの出し方・消毒液の作り方

家庭から出るマスクや鼻をかんだティッシュなどは、家族や地域への感染防止、ごみ回収の安定的な継続のために次の手順で行っていただくようご協力をお願いします。

●ごみの出し方（ごみは密封して捨てる）

- ①鼻をかんだティッシュや使用済のマスクはすぐにビニール袋に入れて密封する。
- ②密封した袋を燃やすごみの袋に入れて、燃やすごみの日に出す。
- ③作業後は直ちに手洗いをする。

【汚染物の捨て方】

- ①おう吐物、ふん便などで汚染されたものを清掃する場合は、消毒液で消毒し、布などで拭き取る。
- ②消毒した汚染物を捨てる場合は、消毒後すぐにビニール袋に密封して、分別に従い指定袋に入れて出す。
- ③消毒液を拭き取った布は、使用済みのマスクなどの捨て方に準じて、燃やすごみで出す。

●消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

※下記の原液は塩素系漂白剤を想定

用途	使用濃度	原液濃度	作り方（参考）
おう吐物、糞便の処理	0.1%	5%	500mlのペットボトル1本の水に、原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）
ドアノブ、床などの消毒	0.05%	5%	500mlのペットボトル1本の水に、原液5ml（ペットボトルのキャップ1杯）

（注意事項）

- ・換気を十分行い、手袋、マスク、メガネを装着する。
- ・時間の経過によって効果が薄まるため、作り置きはせず、液は使い切る。
- ・子どもの手の届かないところに保管し、容器に「きけん」と表示する。
- ・手荒れの原因となる恐れがあるため、手指消毒には使用しない。

町内施設の利用制限状況

※下記の施設は4月20日現在で、利用の中止または制限をしています。内容は変更になる場合があります。最新の状況は町HPを確認してください。

5月6日（水）まで利用を中止（休業）する町内施設など	
体育施設・社会教育施設	【香住区】 香住B & G 海洋センター 【村岡区】 村岡体育館、福岡体育館、射添体育館、味取体育館、山田体育館、射添グラウンド、相岡すこやか広場、民俗資料館まほろば ※民俗資料館まほろばでの図書貸し出し業務は通常どおり行います。 【小代区】 農業者健康管理施設「おじろドーム」、広井山村広場、小代健康公園、古代体験の森
幼稚園、小・中学校	全ての幼稚園、小・中学校（小代認定こども園、柴山保育所は開所）
小・中学校の施設	全ての小・中学校の体育館・グラウンド
子育て・子育て支援センター	全ての子育て・子育て支援センター
社会福祉施設	香住地域福祉センター、村岡老人福祉センター、小代高齢者生活支援センター（いこの里）、やすらぎの森グラウンド（香住福祉村）
観光施設など	香美町立ジオパークと海の文化館、小代南部健康高原コテージ、粗大池公園バンガロー村、兎和野高原野外教育センター、木の殿堂、今子浦運動場・キャンプ場、村岡温泉、吉滝キャンプ場・コテージ
利用を制限する町内施設など	
公民館	【香住区】 香住区中央公民館および区内の各地区公民館 【村岡区】 村岡区中央公民館および区内の各地区公民館 【小代区】 小代地区公民館（小代区地域連携センター） ※10人以下の会議で密閉・密集・密接に該当せず、感染症予防対策が確認できた上で使用を許可します。各公民館での図書貸し出し業務は通常どおり行います。
社会福祉施設	香住老人福祉センター、村岡リハビリセンター ※10人以下の会議で密閉・密集・密接に該当せず、感染症予防対策が確認できた上で使用を許可します。
道の駅	道の駅「あまるべ」営業時間を10時～16時に短縮 道の駅「ハチ北」レストランの営業時間を9時30分～16時に短縮、4月26日休業 道の駅「村岡ファームガーデン」営業時間を平日：9時から17時、土日祝：9時から18時に短縮
観光施設など	かすみ・矢田川温泉 当面の間、営業時間を11時から20時までに短縮、サウナ、休憩室の利用を中止 ふれあい温泉「おじろん」営業時間を11時から20時までに短縮

新型コロナウイルス感染症の医療・予防・検査に関する相談窓口

帰国者・接触者相談センター（豊岡健康福祉事務所）

TEL 0796・26・3660

【受付時間：平日9時～17時30分】

兵庫県コールセンター

TEL 078・362・9980

【24時間】

町新型コロナウイルス感染症対策本部（役場健康課）

TEL 0796・36・1114

【平日8時30分～17時15分】

相談窓口

外出自粛など左記以外の緊急事態措置に関する相談窓口

兵庫県緊急事態コールセンター

TEL 078・362・9921

【受付時間：平日9時～18時】

町新型コロナウイルス感染症対策本部

（役場防災安全課）

TEL 0796・36・1190

【平日8時30分～17時15分】