

ストップ！ 新型コロナウイルス感染症 ～感染症が流行しやすい冬場に向けてのお知らせ～

問 保健管理課 ☎086-803-1251

10月下旬に、国の新型コロナウイルス感染症対策分科会から、感染しやすい場面や、感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫などが発表されました。年末年始は人の動きが増え、会食や飲酒の機会も増えますので、下記の「5つの場面」を参考にして、感染予防に努めていきましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



画像提供：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室



感染リスクを減らそう！ 会食を楽しむためのチェックリスト

- 飲酒をするのであれば、
 - ① 少人数・短時間で
 - ② なるべく普段一緒にいる人と
 - ③ 深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で
- 箸やコップは使い回さず、一人一人で
- 座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- 会話するときは、なるべくマスク着用
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で
- 体調が悪い人は参加しない

<お店の人へ>

- ガイドラインの遵守（従業員の体調管理やマスク着用、席ごとのアクリル板の効果的な設置、換気と組み合わせた適切な扇風機の利用など）
- 利用者に、接触確認アプリ（COCOA）のダウンロードを働き掛ける

新しい生活様式に、スイッチしよう。
スイッチ! 年末年始の宴会



インフルエンザの流行期に向けた、受診の仕方

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、発熱やせき、体のだるさなど、風邪に似ています。下記（特に注意が必要な人）に該当する人は、まずは最寄りの医療機関に電話連絡の上で受診していただくか、受診相談センターまでご相談ください。

特に注意が必要な人

味覚・嗅覚障害のある人

味がしない、においがしない

強い症状のある人

息苦しさ、強いだるさ、高熱

重症化しやすい人（※）で軽い風邪の症状がある人

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人、基礎疾患のある人、妊婦

感染拡大につながりやすい職種の人

医療・介護・福祉・教育・保育などの従事者

どうしたらいい？

かかりつけ医がいる場合

事前に電話してから受診する

かかりつけ医がいない場合

●ホームページで探す



●岡山市新型コロナウイルス受診・相談センターへ電話相談する

・平日9時～21時
・土・日曜、祝日9時～17時

☎086-803-1360
FAX086-803-1337

※時間外は、留守番電話の案内メッセージに従ってください。

診察・判断・検体採取

医師や保健所が、検査が必要と判断した場合には、検体を採取して検査を行います。

※医療機関を受診するときには、健康保険証を持参してください（受診料や初診料などが必要になる場合があります）。

※「医師の診断の結果、医療機関で検体を採取・検査する場合」「相談電話での聞き取りの結果、検査可能な医療機関を紹介する場合」など、さまざまなパターンがあります。

感染拡大に関して、不安を感じている人へ

新型コロナウイルス感染症の拡大や、それに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている人がいるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、下記のような「こころ・からだ・考え方」にさまざまな変化が表れることがあります。

「こころ」の変化

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

「からだ」の変化

- ・疲れやすい
- ・めまい・頭痛・肩こり
- ・腹痛・吐き気・胃が痛い
- ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・眠れない
- ・嫌な夢などを繰り返し見る

「考え方」の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉・悲観的な考え方になる

これらは誰にでも起こりうる反応で、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐこともあります。

上記の症状がある場合、ご相談ください。

こころの健康相談専用電話 ☎086-803-1274

受付時間 平日9時～12時／13時～16時（土・日曜、祝日・年末年始を除く）

お知らせ

接触確認アプリ（COCOA）を活用しましょう



スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知が受けられるアプリです。陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

手洗い、5つのタイミング

次のタイミングでの手洗いをお忘れなく！

- 1 公共の場所から帰ってきたとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 食事をする前後
- 4 外にあるものに触ったとき
- 5 病気の人のケアをしたとき

新型コロナウイルス関連情報

がんばろう岡山市！スマホ決済最大25%が戻ってくる年末年始キャンペーン



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者が取り組む年末年始の商戦を後押しし、消費喚起を図るため、「がんばろう岡山市！スマホ決済最大25%が戻ってくる年末年始キャンペーン」を実施します。

キャンペーン期間中に対象店舗においてPayPayで支払うと、決済金額の最大25%をポイント還元します。

- 対象店舗** 市内のPayPayが利用できる店舗などのうち、市が対象として指定する店舗など
※右記のポスターが目印です。詳細は市HPをご確認ください。
- 還元内容** **還元率 2.5%**
 - 1回当たりの付与上限 1,000円相当のポイントまで
 - 期間中の付与上限 20,000円相当のポイントまで
 - (1カ月ごとの付与上限は10,000円相当のポイントまで)
- 実施期間** 令和2年12月1日(火)～令和3年1月31日(日)



▲キャンペーンポスター

お問い合わせ先

- PayPayの導入を検討している事業者
☎0120-402-409 (岡山市キャンペーン専用PayPay新規受付窓口・平日10時～19時)
- PayPayをすでに導入済の事業者
☎0120-990-640 (PayPay加盟店サポート窓口・年中無休24時間受付)
- PayPay利用者または利用を検討している人
☎0120-990-634 (PayPayカスタマーサポート窓口・年中無休24時間受付)
- 本事業について
☎086-803-1342 (産業振興・雇用推進課)



高校生給付型奨学金 (追加募集)



問 ともども福祉課 ☎086-803-1221

家庭の経済状況で子どもたちが進学や卒業を諦めることがないように、成績審査なし・返済不要の給付型奨学金を給付します。

対象者などの詳細は、同課HPをご覧ください。



年 額

60,000円 (通信制高校は37,000円)

対 象

- 基準日 (7月1日または秋入学校の場合は入学日) 時点で高等学校などに在学、保護者が市内居住および世帯全員の本年度の市民税所得割が0円などの人。
- ※中学校卒業後すぐに高等学校に進学しなかった人や、中途退学し再入学した場合も、入学年度の4月1日時点で17歳以下の人は対象。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により世帯全員の今年の収入合計が市民税所得割0円相当と見込まれる場合、今年度に限り対象。
- ※1次募集で給付決定となった場合は対象外。

申 請

申請書 (同課HPから入手可) を☎・☎で12月25日までに

避難所の混雑状況が確認可能に！

問 危機管理室 ☎086-803-1082

新型コロナウイルス感染症対策として、災害時に避難所の混雑状況が、お持ちのパソコンやスマートフォンで確認できます。避難所の混雑状況が随時確認することで、コロナ禍での3密回避ができ、安全な避難所への分散避難にもつながります。

簡単

利用方法



避難所開設時に

「株式会社バカン」

のHPにアクセス



市HPからでも「株式会社バカン」のHPにアクセスできます

混雑状況は「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階で表示されます。
※平常時は「利用停止中」と表示

各種相談等一覧

	名称	内容	問い合わせ先
市税・保険料などの納付が困難な人	市税の納税相談	個人市県民税・固定資産税などの納税猶予のご相談	●収納課 ☎086-803-1186 
	各種料金の納付相談	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、認可保育園保育料、認定こども園利用料、下水道事業負担金などの納付相談	●料金課 ☎086-803-1641～1644
	市営住宅家賃の納付相談	市営住宅の家賃支払いが困難な人のご相談	●岡山市営住宅管理センター (日曜、祝日を除く 8時30分～17時15分) ☎086-206-5560
	各保険料の減免など	収入減少による国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の減免や、傷病手当金の申請を受け付けています。詳細は市HPをご確認いただくか、右記コールセンターまでご相談ください。	●岡山市保険料減免等コールセンター (土・日曜、祝日を除く 9時～17時15分) ☎086-897-1126 ※12月28日まで 
	国民年金保険料免除など	国民年金保険料免除などの特例措置についてのご相談	●ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 ●ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 
個人向け相談	人権への配慮	感染した人やそのご家族、医療従事者などに対しての不当な差別・偏見・いじめ・誹謗中傷でお悩みの人 インターネット人権相談受付窓口もあり 	●みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル) ☎0570-003-110 ●外国語人権相談 ☎0570-090-911
	相談ホットライン	配偶者などによる暴力にお悩みの人 ①月～土曜の各日10時～19時30分 (火曜は除く) ②日曜、祝日の各日10時～16時30分	●岡山市男女共同参画相談 支援センター (配偶者暴力相談支援センター) ☎086-803-3366 
	消費生活相談	不審な電話やメールなど消費生活に関するトラブルでお悩みの人(土・日曜、祝日を除く 9時～16時)	●消費生活センター ☎086-803-1109 (相談専用電話) ※消費者ホットライン「いやや」 (局番なしの188) も利用可
支援	地域スポーツ団体感染防止対策支援金	市内地域スポーツ団体へ新型コロナウイルス感染予防対策として必要な物品の購入に対し、支援金(3万円以内)を支給。詳細は市HPをご覧ください。	●スポーツ振興課 ☎086-803-1614 
融資	企業向け 運転資金などの特別な融資制度(無利子・無担保)	新型コロナウイルス感染症の影響で売上げが5%以上減少し、運転資金などでお困りの人に国・自治体が設けた特別な融資制度があります。まずは、お近くの金融機関にご相談ください。	●産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325 ●岡山商工会議所 ☎086-232-2266 ●日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎086-225-0011 中小企業事業 ☎086-222-7666 その他(商工会、市内金融機関など) 
企業向け相談	セーフティネット保証・危機関連保証の認定・経営相談等窓口	国・県・市の各種融資を利用する際に必要なセーフティネット保証および危機関連保証の認定申請を受付中です。	●産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325 
	ワンストップ経営相談窓口(※岡山商工会議所の相談窓口名称)	無利子・無担保等「融資」、休業に係る「雇用調整助成金」、販路開拓・ものづくり等「補助金」、「持続化給付金」、「市販売促進補助金」などの相談受付窓口。	●岡山商工会議所 ☎086-232-2266 ※各商工会でも同様の相談窓口あり ※原則予約制 (岡山商工会議所HP・☎・FAX) 
	雇用調整助成金の相談窓口	新型コロナウイルス感染症の影響により経営が悪化した際、従業員を一時的に休業させるなどにより雇用を維持し、一定要件を満たした場合に雇用調整助成金が国から支給されます。	●ハローワーク岡山(管轄=北・中・南区) ☎086-241-3222 ●ハローワーク西大寺(管轄=東区) ☎086-942-3212
	NPO法人向けの支援相談	NPO法人向けの支援情報をHP「つながる協働ひろば」に掲載	●市民協働企画総務課市民活動支援室 ☎086-803-1061 

●担当課が分からないときは、新型コロナウイルス対策専用ダイヤルへ
☎086-803-1400(土・日曜、祝日除く、8時30分～17時15分)