

回 覧

1. 虫尾区の皆さんへ

* 区民の皆様、こんにちは。区長の山内でございます。

早いもので、7月を迎えました。今年の梅雨は例年より1週間程度早く明ける予想がされております。「新しい生活様式」も定着し、いよいよ夏本番を迎えることとなります。

今年の夏は、猛暑が予想されております。

国、県、及び三田市からも「熱中症対策」について、注意喚起されています。

今回の回覧は、『コロナ+熱中症』に感染しない方法について周知するパンフレットを紹介いたします。暑い夏を乗り切りましょう！！

2. 『コロナ+熱中症』に感染しない方法パンフレット

- ①「新しい生活様式」を健康に！ (環境省、厚生労働省)
- ②兵庫県の新たな生活様式「ひょうごスタイル」の紹介 (兵庫県)
- ③「新型コロナウイルスに負けるな！」応援プロジェクト (三田市)
(ふるさと納税で、感染症に対する取り組みを応援)

3. 学校通信 NO.6 「志手原っ子」

配 布

「すけっと 志手原だより」 (NO. 8)

(各戸1部ずつお取り下さい)

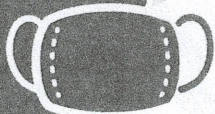
熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

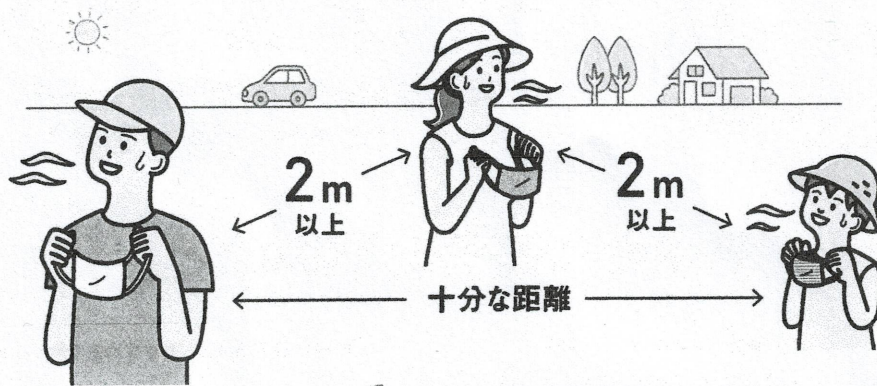
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

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



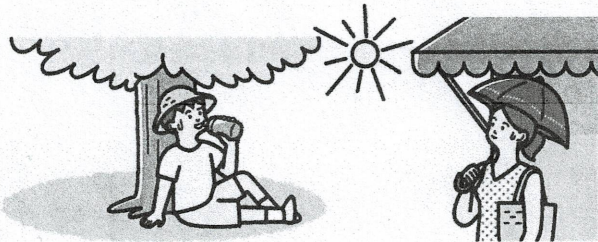
気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう





暑さを避けましょう

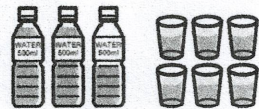
- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



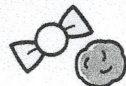
・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



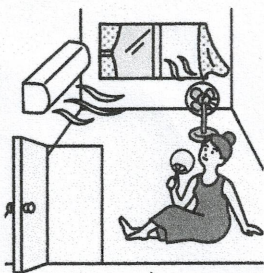
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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

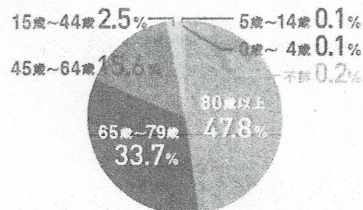


熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

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

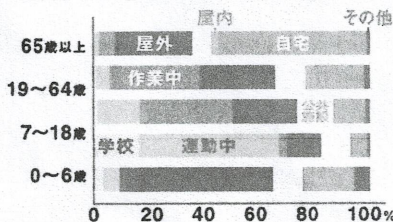


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8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:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

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、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

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。

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の感染拡大を予防する 「ひょうごスタイル」

兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」を取り入れ
新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力をお願いします

I 感染拡大を予防する「日常生活」(ライフスタイル)

1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1) 「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- (2) 身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(できるだけ2m。最低1m)
- (3) マスクの着用(※)、咳エチケットの徹底
- (4) 手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- (5) 体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)
- (6) 発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録



※熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす。

2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物	<input type="checkbox"/> 通販、電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <input type="checkbox"/> 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ませます
(2) 公共交通機関	<input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯を避ける <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する
(3) 食事	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける <input type="checkbox"/> 対面ではなく、横並びで座る <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 大皿は避け、料理は個々に
(4) 娯楽・スポーツ等	<input type="checkbox"/> 公園はすいている時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとる <input type="checkbox"/> 予約制を利用する <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) 冠婚葬祭等	<input type="checkbox"/> 多人数での会食は避ける <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

II 感染拡大を予防する「働き方」(ワークスタイル)

- 在宅勤務(テレワーク)、ローテーション勤務、時差出勤の推進 会議はオンラインで
- 対面での打合せは換気とマスクを 発熱など体調不良の従業員の出勤を停止 職場での「3密」防止

III 自然災害と感染症との「複合災害」への備え(災害文化)

- 1 「新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営ガイドライン」の活用
- 2 複合災害に対応するための事前準備

- ・ 自然災害と感染症との「複合災害」に備え、避難場所・避難所の確認や避難所での対応等について、事前に準備
- ・ 避難判断にあたっては、「マイ避難カード」や「ひょうご防災ネット」アプリを活用

寄附募集！

「新型コロナウイルスに負けるな！」 応援プロジェクト

ふるさと納税で 感染症に対する取り組みを応援

市民等の皆様からの寄附を受け付け、感染症拡大防止対策・地域産業への支援・市民生活への支援に活用させていただきます。寄附の受付には「ふるさと納税」の仕組みを利用しています。

【支援内容】① 感染症拡大防止対策

福祉施設、学校等へのマスクや消毒液
など衛生用品の配備 など

② 地域産業への支援

市内事業者等への支援、収束後を見据えた市内経済の活性化 など

③ 市民生活への支援

高齢者や子どもたち等への支援、
まちを元気にする取り組み など

【募集期間】 5月7日（木）～7月31日（金）まで

【寄附方法】①専用サイト「ふるさとチョイス」

▶「ふるさとチョイス」
はこちらから



※専用サイトからの寄附は2,000円以上になります。

※上記サイトから、「お礼の品不要の寄附をする」を選択し、寄附額を入力の上、「新型コロナウイルスに負けるな！応援プロジェクト」を選択して下さい。

②専用申込書（裏面）

※ご希望の金額で寄附できます。

※必要事項をご記入の上、メール・FAX・郵送にてお申し込みください。

納付書等をお送りしますので金融機関や市民センター等でご入金ください。

【その他】

- 受領証明書をお送りします。寄附金のうち2,000円を超える部分は、「所得税」と「個人住民税」を合わせて、一定の限度まで寄附金控除を受けることができます。
- ふるさと納税の仕組みを活用しておりますが、返礼品はありません。

【問い合わせ】三田市役所まちのブランド観光課 〒669-1595 兵庫県三田市三輪2-1-1

TEL：079-559-5065 FAX:079-559-5024 Eメール：machibrand@city.sanda.lg.jp

「新型コロナウイルスに負けるな！」応援プロジェクト 専用申込書

令和2年 月 日

三田市長 宛

私は、三田市を応援するため、下記のとおり寄附を申し込みます。

●寄附者情報（こちらに記載の寄附者宛てに受領証明書を発行します。）

フリガナ 氏名	(携帯) 電話番号
	メールアドレス
住所 (〒 -)	

●寄附金額 _____ 円

●納付方法（いずれかに○印をご記入ください）

<input type="checkbox"/>	① 納付書（指定金融機関・近畿2府4県内のゆうちょ銀行・郵便局での払い込みの場合）	手数料無料
<input type="checkbox"/>	② 市指定金融機関への口座振込	手数料をご負担願います

※納付書等は、お申し込み受け付け後、三田市から郵送いたします。

※金融機関でのご入金後、三田市での入金確認に1～2週間程度かかります。

※クレジットカード決済をご希望の場合は、専用サイト（ふるさとチョイス）からお申し込みください。

●ホームページへの寄附者名の掲載について（いずれかに○印をご記入ください）

<input type="checkbox"/>	掲載を希望する
<input type="checkbox"/>	掲載を希望しない

●寄附金控除を受けようとする方で、確定申告が不要でワンストップ特例申請を希望する場合は、○印をご記入のうえ、生年月日と性別をご記入ください。

<input type="checkbox"/>	ワンストップ特例申請書を希望する	生年月日：明・大・昭・平 年 月 日 性別：
--------------------------	------------------	--

※希望する場合は、後日送付する申請書に個人番号（マイナンバー）を含む必要事項を記入・捺印の上、本人確認資料を添付してご返送いただく必要があります。

●その他、当寄附についてのご意見や応援メッセージがございましたらご記入ください。

--

各項目をご記載のうえ、メール・FAX・郵送などで三田市まちなブランド観光課へご提出ください。

〒669-1595 三田市三輪 2-1-1

FAX : 079-559-5024 E-MAIL : machibrand@city.sanda.lg.jp

ご寄附いただき、誠にありがとうございます。