

**感染対策へのご協力に感謝します。
油断せず、感染症予防をお願いします。**

市民の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長期間にわたり、外出の自粛や施設利用の制限など、感染対策にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

10月1日の緊急事態宣言解除後も、兵庫県では、飲食店への営業時間短縮要請などによる制限が行われておりましたが、感染者の減少により、10月21日をもって飲食店等の時間短縮、酒類の提供の制限は解除されました。

今後は、感染状況を注視しながら、社会経済活動を段階的に再開していくこととなりますが、「マスクの着用」、「こまめな手洗い」、「3密（密閉・密集・密接）の回避」といった基本的な感染対策の徹底を引き続きお願いいたします。

ワクチン接種につきましては、本市におきましても接種体制を維持して参ります。加えて、大規模接種会場等も活用していただき、積極的な接種をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症に関しては、今後も油断は禁物です。感染再拡大を防ぐためにも、感染対策を行いながら、外出自粛による運動不足の解消や正しい食生活など、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

令和3年10月22日

相生市新型コロナウイルス対策本部 本部長

相生市長 **谷口 芳紀**

感染予防とともに健康にも目を向けて！

コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう

相生市保健センター

長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足や食生活の乱れ、生活習慣病の悪化等の「健康二次被害」が心配されています。新型コロナウイルスを取り巻く状況は日々変化し、不安に感じている方も多いと思いますが、引き続き、感染症対策を意識しながら、私たち一人ひとりが自身の免疫力を高め、健康を維持できるような生活を続けていきましょう！

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積、気分の抑うつ
- 体重増加、生活習慣病の発症・悪化
- 体力・筋力の低下、転倒・骨折

- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良
- 認知機能の低下

など



感染対策+コロナに負けない体づくり！

適度な運動

運動は免疫力アップに効果あり！まずは10分、今より多く体を動かしましょう。

《家の中で》

- ・床掃除や窓拭きなどの家事をしっかりと
- ・テレビを見ながらストレッチ、CM中は1回立つ
- ・歯磨き中に片足立ちで筋トレ
- ・ラジオ体操やインターネット動画の活用



《外出先で》

- ・エレベーター・エスカレーターを使わず階段で
- ・買い物の駐車場はなるべく遠くに駐める

空いた時間・場所を選び、他の人との距離を確保しながら、少しずつ屋外での活動量も増やしていきましょう。



正しい食事

しっかり栄養をとって、免疫力アップ！

- ・1日3食バランスの良い食事を
- ・筋力維持に「たんぱく質」もしっかりとる
- ・惣菜やテイクアウトによる塩分過多に注意
- ・しっかり噛むことでお口の健康もアップ



心の健康

ストレス・不安は免疫力低下の原因に

- ・対面にとらわれず、電話やメールで家族や友人と連絡を密に
- ・深呼吸で手軽に心をリフレッシュ
- ・眠れない日が続くようなら医師に相談
- ・感染対策を行いつつ外出や人との交流も



【新型コロナワクチン接種について】

ワクチン接種(2回目完了)は、令和4年2月28日で終了の予定です。

体調不良等の理由で2回接種が完了していない方、12歳以上の方で接種を希望される方(まだ一度も接種を受けていない方)は、新型コロナウイルスワクチン接種対策室コールセンターまで早めにご連絡ください。

電話：0791-23-7167