

新しい暮らし方 出雲 with コロナ

2020年、新型コロナウイルス感染症によって日常が変わりました。

いつまで続くかわからないウイルスに不安を感じながら過ごす毎日…。

感染しない、させないために、少しずつでいいので、できることから始めましょう。



出雲市
IZUMO CITY



With コロナの
新しい暮らし方」はじまっています。

目次

- P1 できることから始めよう
- P3 がんばる! 出雲のお店 withコロナの取組
- P5 幼稚園・小学校 withコロナの取組
- P6 出雲20歳の若者 withコロナに想うこと
- 食べて応援 出雲の食
- STOPコロナ STOP人権侵害

New Normal Izumo



できることから始めよう

新型コロナウイルス感染症とともにインフルエンザの流行が予想される季節、
私たちはどのように暮らせばいいのでしょうか。

出雲市立総合医療センターの福原寛之医師、島根県立大学看護栄養学部の
岡安誠子先生・多々納詩織先生に聞きました。

インフルエンザ流行期に合わせた コロナ対策とは？



出雲市立総合医療センター 福原 寛之 医師
(プロフィール)

出雲市立総合医療センター 総合診療科部長
1998年島根大学医学部(旧島根医科大学)卒業。
医学博士。専門は消化器肝臓内科。
内科一般・消化器肝臓内科領域を中心に島大病院はじめ
県内の中核総合病院から山間部中小規模病院などで勤務。
個人医院での診療経験もあり総合診療・プライマリーケア・
感染症診療の重要性も訴えている。2020年4月から現職。

応できる施設を紹介されない場合は、
健康相談コールセンターに電話をし
てください。対応可能な医療機関を教
えてもらえます。

濃厚接触した場合の対応

感染者の同居家族や、マスクなしで
数時間会食をした人の感染事例が多
く見られています。濃厚接触者は、ま
ず保健所による接触者調査が行われ、
PCR検査を受けることになります。
結果が陰性でも数日後に陽性になる
場合もあるので、2週間程度は外出を
控え、体調に変化があったら保健所に
連絡をしてください。家族や会食の相
手でなくても、身近な人が感染し「対
面で接触したかもしれない」と不安が
ある場合は迷わず健康相談コールセ
ンターに電話をしてください。

新型コロナウイルスとは？

発熱やせき等の症状を起こすウイ
ルス的一种で、症状のみでは従来の風
邪やインフルエンザとの区別が困難
です。若く健康な人は無症状か軽い症
状で済むことが多く、高齢者や基礎疾
患がある人は重症化しやすい特徴が
あります。

日常生活での注意点

インフルエンザウイルス・新型コ
ロナウイルスの感染経路は、ともに飛
沫感染と接触感染です。新型コロナウイルス
対策として推奨される「室内で
のマスク着用」「人との距離を取る」
「手洗い」「換気」がそのままインフル
エンザ対策になります。2020年

体調不良がある場合には

初頭は例年と比べてインフルエンザ
の感染者が減りました。これは多くの
人がコロナ対策に取り組んでいたか
らだと考えられます。従来どおりの対
策を続けつつ、インフルエンザのワク
チンを接種して備えましょう。

これまでは保健所に電話をするこ
とになっていましたが、11月からほか
かりつけ医や地域のクリニック等に
相談・受診できる体制になりました。
発熱等の感染が疑われる症状が出た
ら、まず最寄りの医療機関に電話で相
談しましょう。診察方法や検査の可否
等、指示があるので従ってください。
その医療機関で受診できず、他に対

■健康相談コールセンター (出雲保健所)

電話番号: 0853-24-7017

開設時間: 全日8:30~21:00

(緊急の場合はこの限りではありません)

※聴覚障がい等の方のためのFAXでの相談

FAX番号: 0852-22-6328 (島根県健康推進課)

※外国人住民の方からの相談

電話番号: 070-3774-9329

(公益財団法人しまね国際センター相談専用ダイヤル)

詳しくはコチラへ



出雲市立総合医療センターのコロナ対策(令和2年12月1日時点)

・入院患者の面会制限

面会は同居家族2人までで、時間は30分までです。検温や健康チェック、マスク着用等の条件を
満たした場合のみ面会が可能です。県外在住者に接触した場合は2週間面会を控えてもらいます。

・外来患者の対策

出入口での体温測定、消毒液設置など、受付には飛沫感染対策のアクリル板を設置しています。



食事・運動・睡眠で

カラダの免疫力を高めよう



島根県立大学看護栄養学部 多々納 (旧姓:福田) 詩織先生
 (プロフィール)
 島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 助教
 管理栄養士、博士(栄養学)
 徳島大学大学院栄養生命科学教育部人間栄養科学専攻博士後期課程修了
 2018年4月から現職

島根県立大学看護栄養学部 岡安 誠子先生
 (プロフィール)
 島根県立大学看護栄養学部看護学科 准教授
 博士(看護学)
 千葉大学大学院看護学研究科博士後期課程修了
 2017年4月から現職

これからの時期の食事のとり方は？

メディアでさまざまな食品が「免疫力が上がる」と紹介されていますが、健康のためにはバランスのとれた食生活が最も大切です。まず1食に、主食・主菜・副菜が揃っているかチェックしてください。1日、1週間でバランスを整えていきましょう。毎食手作りでなくても構いません。お惣菜やお弁当を買うときは野菜が多いものを選び、うどんに卵やネギをのせてバランスを整えたり、無理のない範囲で工夫しましょう。冷凍野菜やカット野菜を活用するのも良いですね。農林水産省の「食事バランスガイド」も参考になります。



出雲の食
 不足しがちな食物繊維をたっぷり含んでいるので、健康をサポートしてくれます。



神在ねぎ

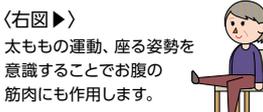


やっぱり大事!「睡眠」
 睡眠は心身のメンテナンスの時間です。時間より質が重要といわれ、寝る90分前に入浴し湯船につかるとスムーズに入眠しやすいといわれています。大脳を休めるためには夜間は照明を落として過ごし、寝る直前はパソコンやスマートフォン等の使用を控えるのも有効です。起床時は日光を浴びて体を目覚めさせましょう。食事・運動・睡眠のいずれかが改善されれば健康になれる、免疫力が上がるといっわけではありません。感染症対策をきっかけに日々の健康管理を見直してもらいたいです。

屋内でできる筋肉強化体操の一例



〈上図▲〉
 ふくらはぎの運動、姿勢を意識することで太ももやおしりの筋肉にも作用します。



〈右図▶〉
 太ももの運動、座る姿勢を意識することでお腹の筋肉にも作用します。

※痛みや違和感がある場合は、無理をしないようにしましょう。治療中の方は、医師に相談の上、運動するようにしてください。

健康維持のために暮らしの中で運動を
 適度な運動は、免疫細胞を活性化すると報告もあります。感染予防が重要な時期であっても、屋外での運動は人混みを避ければ問題ありません。気温の低下や降雪で屋外に出にくいときは、生活の中で意識して体を動かしましょう。イスに座っている間に爪先やかかとを上げ下げしたり、足を少し上げるだけでも筋肉が刺激されます。テレビやラジオの体操の番組、インターネットで配信されている動画等を手本にするのも良いでしょう。

島根県立大学出雲キャンパスのコロナ対策

- ・学生や職員の健康管理
- ・距離を取った講義・実習
- ・学生の行動の把握



飛沫防止対策

入口の検温カメラ





がんばる！出雲のお店

withコロナの取組

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う経済活動の停滞で、出雲市内の事業者の皆さんも大きな影響を受けています。出雲で暮らす皆さんがチームとなって、コロナに負けず「がんばる！出雲のお店」を応援していきましょう！



換気もできる
エアコン

飲食

全ての席の間に仕切りを完備



各席に
消毒
スプレー

定期的な消毒



レジの飛沫シート



with コロナ感染症
対策取組店

コロナ対策に
取り組んでいます！



角森店長

取材協力：舟島屋



レジでの飛沫シート



電子マネー
による
非接触支払い



小売



レジ付近のソーシャルディスタンスマーク



時間の調整ができる方は、13時〜15時あたりが比較的ゆったりとお買い物ができます。

安心して
ご利用ください



鳥屋尾マネージャー

取材協力：ラピタ本店

当店は「with コロナ」ががんばる出雲のお店 感染症対策取組店として登録しておりますので、感染予防対策チェックシートに従い、新型コロナウイルス感染症予防対策を継続的に取り組んでいます。消毒・換気・飛沫対策はもちろん、テーブルごとに仕切りを作りソーシャルディスタンスにも注意を払っています。また、従業員の毎日の検温や体調管理のチェックも行い、お客様に安心してお食事を楽しんでいただける環境を整えています。

J A しまね・A J S (オール日本スーパーマーケット協会) のガイドラインにそったかたちで対応しています。レジ付近では密にならないよう、床に一定の間隔を空けて並んでいただけ目安のシールや対面部分では飛沫防止シートもあります。ご精算時はトレイでの受け渡しや、非接触の電子マネーでの対応も可能です。また、カートやドアノブなど接触する部分は消毒をしています。

金融

受付は
アクリルボード
で仕切って
います



「よりぞう」も
マスク着用



ATM やテーブルも定期的に消毒



コロナ対策につきましては、J A しまねが策定したガイドラインにそって実施しています。職員のマスク着用はもちろんです。日々の体調管理チェックも行っております。お客様に安心してご利用いただけるよう、店舗では窓口の飛沫対策や椅子・テーブル・ATMなどの消毒を定期的に行っております。

安心して
ご利用ください



石飛支店長

取材協力: JALしまね 出雲支店

宿泊

受付の
飛沫対策



ドアノブやエレベーターのボタンなどを消毒

ソーシャルディスタンス

こまめな消毒を
心がけております



渡部チーフ

取材協力: 出雲ロイヤルホテル

保健所からの指導とGOTO

トラベルのガイドラインにそった対策を行っております。基本はお客様が密にならないように気を付けることと、換気・消毒をこまめに行うことです。

また、レストランでは座席の距離の確保なども気を付けています。スタッフも毎日、出勤前と出勤後の検温を含めた体調管理のダブルチェックを徹底しています。

理容



お客様が座るシートも
定期的に消毒

できる対策
尽くしています



杉谷店長



道具は
常に清潔に



エアレジ完備

業務中のマスク着用を常に行い、消毒・換気にも気を付けています。使用する各種道具のケアにも十分な注意を払っています。また、with コロナに対応した店づくりということで、コロナ対策助成制度を活用した設備の改修も行いましたので、安心してご利用いただけます。

取材協力: ninth. (ナインス)

交通



できる限りの対策を
行っております!



野津課長

取材協力: 一畑電車株式会社



抗菌・抗ウイルス作業



車内消毒で
コロナ対策

工、ご利用のお客様のご協力のもと、走行中の車内換気も行っております。

コロナ対策は国土交通省からのガイドラインを遵守しています。職員のマスク着用と毎日の検温などの健康管理はもちろん、職場での消毒も励行しています。また、車両内の定期消毒や抗菌、抗ウイルスコーティングの施工、ご利用のお客様

バスは
運転席付近の
飛沫シートと
乗車口の
消毒液を完備

毎日の
体調管理も
万全に!



森山部長

取材協力: 出雲一畑交通株式会社

座席は
消毒して
清潔に!



活かし、毎日の検温も含め体調管理をします。

国土交通省からの指導にそった対策をしています。お客様が乗車される前には消毒・殺菌を施し、直接触れる部分についてはこまめにケアするようにしています。また、乗務員についても専用のチェックシートを活用し、





登園時の手洗い

これから
コロナ禍でも子どもたちの教育を保障するために、衛生管理を徹底して行事や保育内容を創意工夫していきます。

Q. 注意していることは？
A. 新しい生活様式を取り入れた園経営。各種行事を学年ごとに開催したり、参加人数を制限したりして実施しています。また担任は、マスク着用でも子どもたちに気持ちや伝えられるよう、目の動きや身振り手振りで伝える努力をしています。

園長
上領 芳江さん



給食もソーシャルディスタンス



食事前消毒

四絡幼稚園



全園児活動で丈夫な体づくりをします。



主任養護教諭
浅津 多寿子さん



Q. 園児に変化はあった？
A. 昨年と比べると体力が落ちています。幼稚園休業やプール活動の中止などが影響しているかもしれません。また、子ども同士が向き合って会食をしたり触れ合ったりする活動が減っています。

これから

寒さに向かう時期ですが、全園児活動でマラソンや体操を継続的に実施していきます。また、子どもの成長段階では、人とのコミュニケーションは重要です。職員全員で園での生活の仕方を工夫していきます。

年長ふじ組
石原 沙彪さん



Q. マスクの着用や手洗いは、消毒は慣れた？

A. なれた！手洗いは石けんを使ってる。消毒も給食前や掃除の後にみんなでするよ！

Q. 今までと変わったことは何？

A. 誕生会がみんなできなくなったのが残念。

年長ばら組
増原 奏愛さん



Q. マスクの着用や手洗いは、消毒は慣れた？

A. もうなれた！お家でもひとりでする。消毒もシュッシュでやってる。

Q. 今までと変わったことは何？

A. 給食を2人で食べたのが1人になった。ちよとかわいい...

西野小学校



図書室でもソーシャルディスタンス



授業中もマスク着用



毎日提出する健康チェックシート



教員の机にも飛沫予防

教諭
重柄 伸也さん



Q. 注意していることは？
A. 二密を避けた活動を行うことです。特に休憩時間は気をつけています。体調がすぐれない生徒がいた場合は、すぐに保健室へ行かせ検温を行います。

Q. 児童に変化はあった？

A. 家庭で過ごす時間が増え、各種メディアの視聴時間が増加傾向にあります。一方で、家族と一緒にボードゲームをするなど、家族間のコミュニケーションも見られるようになりました。

しっかり消毒



小学5年生
竹下 優吾さん



Q. マスクの着用や手洗い消毒は慣れた？
A. 慣れました。家に帰った時の手洗いがいは習慣化していたのですが、マスクについては言われたときにしかしていませんでした。

Q. 今までと変わったことは何？

A. 慣れてはきましたが、なかなか思ったようにできない場合もあるので、色々面倒だなと感じることもあります(笑)。



杉谷 紡生さん

帰省について

一人暮らしをしている自分が実家にコロナを持ち帰ったらどうしようという不安があります。感染対策を徹底したうえで家族や地元の人と会いたいと思っています。

成人式への想い

今回は規模を縮小して行うという連絡を聞いて少し残念な気持ちです。想像していた成人式とは違った形での開催になるとは思いますが、一生に一度のイベントなので思い出に残るものにしたいです。

これから

さまざまな面での不安はありますが、この状況が自分の人生にとってプラスになるようなものにしたいです。



石橋 奈実さん

帰省について

帰れない日が続く、あんなに嫌だった出雲を恋しく思うようになりました。早く出たい思いしかなかったのに、実は出雲が好きだったことに、コロナのおかげで気づくことができました。

成人式への想い

こういった状況の中、成人式を迎えられることにまず感謝します。これ、なにかのご縁と感じ、わたしたちに何が出来るのかを考えていきたいと思っています。

これから

世の中コロナウイルスの影響でまだまだ不安でいっぱいですが、若い世代であるわたしたちが頑張る、引っ張っていけるような存在になりたいと思います！

出雲 20歳の若者

With コロナに想うこと
帰省・成人式・これからを聞く



金森 啓祥さん

帰省について

帰省で島根に帰るのはやはりコロナを持って帰るのではないかと、自分のせいでクラスターが起こるのではないかと心配な面が大きいです。

成人式への想い

成人式は人生において一度きりのとても大切なイベントなので、無事に楽しく終わることを願っています。

これから

一刻も早くコロナが収束して、自由に旅行にいたり、何の心配もせずに帰省できるような環境に戻って欲しいと願うばかりです。



岡田 菜歩さん

帰省について

県外に住んでいるため、島根に帰る時は自分がコロナを持ち帰らないかととても不安です。コロナの状況にもよりますが、早く友人や家族に会いたいです。

成人式への想い

たくさんの友人に会えるのを楽しみにしていましたが、コロナの影響で小規模になってしまって残念な気持ちはあります。一生に一度なので思い出に残る一日にしたいです。

これから

リモート授業が続いていますが、しっかり集中して勉強に励みたいです。就職活動にも影響が出ていて不安もありますが、できることを積極的にやっていきたいです。



コロナウイルスに負けず、頑張る出雲の生産者さんを応援しよう！

出雲しいたけ

これからの季節、鍋の具材としても美味しいですよ！

しいたけ 超簡単レシピ本




しいたけ 超簡単レシピ本

出雲しいたけ部会 三島部会長



神在ねぎ

神在ねぎ部会の皆さん



食べて応援

出雲の食



生産者への応援メッセージ募集中！

JALまね 検索

JALまね公式ホームページ <https://ja-shimane.jp/>




STOP コロナ STOP 人権侵害

人権侵害を防ごう

新型コロナウイルスに感染した人の尊厳を傷つけることがあってはなりません

人権侵害が起こると、新型コロナウイルスに感染したと思っても、周りの人に相談できなくなってしまいます。もしかすると大切な人を感染させてしまうかもしれません。

新型コロナウイルスに感染した人についての情報収集や発信、拡散により、その人の尊厳や人生を傷つけるようなことは絶対にやめましょう！

出雲市飲食店感染症予防支援事業

『withコロナ がんばる出雲のお店 感染症対策取組店』について

市では、特定非営利活動法人21世紀出雲産業支援センターと連携して「出雲市飲食店感染症予防支援事業」を実施しています。

この取組のひとつとして、新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組む市内の飲食店に『with コロナ がんばる出雲のお店 感染症対策取組店』のステッカー・ポスターを配付し、**利用者への感染症対策の見える化**を図るとともに、ステッカーを取得した**店舗の利用促進に向けたPR**を行っています。

第三者チェック済
ステッカー(金色)



自己チェック済
ステッカー(青色)



ポスター



感染症対策取組店に関する Q & A

Q 『感染症対策取組店』とは何ですか？

A 『感染症予防対策チェックシート』(※1)に沿った感染症予防対策に、継続的に取り組む飲食店や料飲施設等です。

※1業界団体が作成した感染症対策ガイドライン等を参考に作成したチェックシートです。

Q 『感染症対策取組店』はどのような店舗が対象ですか？

A 出雲市内で営業する「客席飲食施設」(※2)を対象としています。

出雲市外の店舗・施設、客席の無い店舗・施設、持ち帰り専門店、宅配専門店は対象外です。

※2食品衛生法に基づく飲食店営業又は喫茶店営業の許可を受けた施設(飲食店、喫茶店、バー・スナック、宿泊施設(飲食部門)等)で、客席で飲食させる施設です。

Q 『感染症対策取組店』の感染症対策は、保証や認証されており、安全ということですか？

A この事業は、各店舗等が取り組んでいる感染症対策を「見える化」することで、飲食店等を利用しやすい環境づくりを目指すものです。『感染症対策取組店』における感染リスク・衛生管理レベルの評価や、感染症予防効果等について保証や認証する制度ではありません。

市民の皆さま 》 飲食店利用時の感染症予防対策にご協力ください

感染症対策取組店に関する情報は、**ホームページ**、**飲食時にご活用いただけるマスクケース**等でご紹介しています。(マスクケースは感染症対策取組店等で無料配布)



マスクケース

飲食の際には、以下の感染症予防対策を実践して、感染症対策取組店をご利用いただきますようお願いいたします。

【飲食店利用時の感染症予防対策】

- 発熱・咳・倦怠感等の症状がある方は、利用を控える。
- 食事中以外はマスクを着用する。
- お酌やグラスの回し飲み、料理のシェアは避ける。
- 大きな声での会話や、飛沫が飛散する行為は控える。

飲食店の皆さま 》 感染症対策取組店へお申込みください

感染症対策取組店には、「ステッカー・ポスター配付による感染症対策の見える化」、「ホームページ等による店舗の利用促進に向けたPR」等の支援を実施しています。

また、感染症予防対策についての相談や専門家のアドバイスを無料で受けることもできます。

詳しくは、ホームページをご確認のうえ、お申込みください。

お問い合わせ先 》

特定非営利活動法人
21世紀出雲産業支援センター
TEL：0853-25-2488



ホームページはこちら