

感染拡大防止対策の徹底を!

県の対策の最新情報は
こちら→



一人ひとりの
取組が大切

新型コロナウイルス感染症の全国の新規患者数は11月以降増加傾向が強まり、各地で新規感染者数の最高値を更新するなど厳しい状況が続いています。本県でも、12月2日には直近1週間の新規感染者数が90人と過去最多、短期間に3つのクラスターが発生するなど、感染者数が増加しています。最悪の事態を避けるためにも、県民および事業者の皆さまにはこれまで以上の感染拡大防止対策の徹底をお願いします。

師走の 感染拡大防止に向けたお願い



12月(師走)は、忘年会やクリスマス、年末の休暇など、移動や人と会う機会が増える時期です。現在、感染者の増加に伴い、医療現場の負担は非常に大きくなってきています。大切な人の命を守るため、感染拡大防止に向けて次のことに留意していただきますよう、お願いします。

県民の皆さまへ

1 身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ空ける
- 会話をするとき、できるだけ真正面を避ける



4 換気と加湿

- 小まめに換気
- 風の流れることができるよう、2方向の窓を開ける
- 窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開ける
- 適切な湿度(目安:40%以上)を保つと効果的

7 健康チェック

- 毎朝、体温測定
- 発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養する



2 マスクの着用・せきエチケット

- 外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- せきエチケットを徹底

3 手洗い

- 家に帰ったら、まずは手や顔を洗う
- 30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に
- 小まめに手を洗い、手指消毒も



5 3密の回避



6 適切な運動や食事

- 免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心掛ける
- 冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心掛ける



発熱等がある場合の受診方法

- ① まずは、かかりつけ医など最寄りの医療機関に電話してください
- ② かかりつけ医など最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センターに電話受診・相談センター ☎0570-052-092 (土日・祝日含む24時間対応) ※診療・検査医療機関を案内※検査の可否は医師が判断

! 重症化するリスクの高い高齢者や基礎疾患のある方は特にこれらの取組を徹底し、体調が悪いときは早めに受診してください

事業者の皆さまへ

以下の取組等にご協力をお願いします

- 感染拡大予防ガイドラインの徹底等、感染拡大防止のための適切な取組
- 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」の実施



- 外国人の従業員への適切な情報提供
- 年末から年始の帰省や旅行の分散のため、従業員への休暇取得の推進

感染者数が急増しており、病床ひっ迫のリスクが高いため、より強い注意が必要な状態
※警戒度レベルは12/2(水)時点

警戒度レベル

特定警戒
感染嚴重注意
感染拡大注意
感染観察

家族以外の大人数での会食・飲み会はできるだけ控えてください。会食・飲み会の際には、次の5つの場面を参考に感染リスクを下げる工夫をお願いします。

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注意力が低下。聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい
- 敷居などで区切られている狭い部屋に長時間、大人数が滞在するとリスクが高まる
- 回し飲みや箸などの共有がリスクを高める

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、短時間の食事と比べて、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、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ので、飛沫感染でのリスクが高まる
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなど
- 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、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も報告されている

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、リスクが高まる可能性がある
- 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

- 年末から年始にかけて、人の移動が集中し「密」になりがちなため、**帰省や旅行の分散**にご協力をお願いします
- 「体調の悪い方」は、帰省や旅行を控えましょう。**また、**帰省先や旅行先で体調が変化した場合も会食や外出、観光を控えましょう**

栃木県本庁舎のお知らせ

◎12/19(土)、29(火)~1/3(日)は閉館日です※展望ロビー、展望レストランおよび地下駐車場等も利用できません

プレゼントコーナー!

「とちぎ県民だより」へのご感想をお寄せくださった方の中から抽選で20名の方に「観光いちご園入園無料券」

「ペア」を差し上げます。郵便番号・住所・氏名・年齢・感想を記入の上、はがきまたは栃木県電子申請システムでご応募ください。[締切:12/25(金)]※1月中旬発送予定

〒320-8501 栃木県広報課「とちぎ県民だより」係

栃木県電子申請システム▶

※個人情報はプレゼント発送以外には使用しません



宇都宮 新卒応援ハローワーク

※新規学校卒業者と卒業後3年以内の方の就職を支援する専門のハローワークです

- きめ細かな就活支援**
 - 就活についての相談
 - 求人情報の提供
 - 応募書類の添削
 - 実践的な面接対策
- 就職後のサポート**
 - 就職後困ったことがあったら、まず相談に来てください。
- 臨床心理士による心理的サポート**
 - 就活に疲れたら、ひとりで悩まず相談しよう。

宇都宮新卒応援ハローワーク ☎028-678-8311
平日8:30~17:15(土・日・祝日はお休みとなります)
宇都宮駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル1F

とちぎで働こう! 面接会 in 栃木県庁
合同企業説明会
定員 各日60名 事前申込 必須 履歴書 持参 会場 栃木県庁東館4F講堂 (宇都宮市馬場1-1-20)

DAY1 面接会 1月13日(水) 13:30~16:00(受付13:00~)
DAY2 面接会 1月14日(木) 10:00~12:30(受付9:30~)
留学生のための説明会 1月14日(木) 14:00~16:00(受付13:30~)

対象者 2021年3月大学・短大・高専・専修学校等の卒業予定者・卒業後3年以内の未就職者及び若年者(おおむね35歳未満)

主催: 栃木労働局 ハローワーク 栃木県 宇都宮市 運営・お問合せ: (株)ワークエントリー TEL 028-612-8643
広告主: 栃木労働局 宇都宮市明保野1-4 TEL 028-634-9111

国民年金基金

自営業・フリーランスのみなさんに
人生100年時代の
“プラス年金”

国民年金基金

国民年金(老齢基礎年金) 基本は終身年金。だから一生お受け取り。

国民年金基金 掛金は全額所得控除で税金がおトク。

国民年金(老齢基礎年金) 国民年金(老齢基礎年金)

資料請求・ご相談・お問い合わせはお気軽に今すぐこちらへ!

フリーダイヤル ローゴ ヨ イクニ
☎0120-65-4192
http://www.npfa.or.jp/

全国国民年金基金 栃木支部
〒320-0032
宇都宮市昭和1-7-10 東昭ビル4階
TEL:028-623-0580