

あなたの対策は大丈夫？

冬の 感染予防対策 のポイント

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの原因となるウイルスの多くは、低温・低湿度を好むため、冬はウイルスにとって最適な環境です。

乾燥した空気でウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中を浮遊して広範囲に広がります。その上、寒さにより私たちの体温が低くなることで、代謝機能や免疫機能が低下し、ウイルス感染が起こりやすくなります。

乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は重症化する場合もあるため注意が必要です。

「かからない」「うつさない」ためには一人一人が予防対策に取り組むことが大切です

どの感染症も基本的な予防対策は同じです。「手洗い」「咳エチケット」「換気」「規則正しい生活」といった基本的な感染対策を、一人一人が取り組むことで流行を抑えることができます。

日頃から感染予防を行い、元気に冬を過ごしましょう。

規則正しい生活

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、疲れているときは無理をしないなど、免疫力を高めましょう。



手洗い・うがい

帰宅時や食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



予防接種

予防接種には発症の可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぐ効果があります。



年末年始に向けて

急な体調不良やけがに備えて準備を！

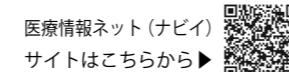
- 自宅での応急処置のため、解熱鎮痛剤や風邪薬などの市販薬を準備しておきましょう。
- あらかじめ、かかりつけ医に持病などが悪化した場合の対応方法を確認しましょう。
- 市のホームページなどで年末年始の診療を行う「当番医」の情報を確認しましょう。

急な体調不良には

「医療情報ネット（ナビイ）」で医療機関などを検索できます。小児の場合は「# 8000」で症状の対応や受診のアドバイスを相談しましょう。
また、救急電話「# 7119」でも受診相談を受け付けています。

医療情報ネット（ナビイ）
☎ 0570-000692

医療情報ネット（ナビイ）
サイトはこちらから▶



人混みを避ける

高齢者や持病のある人、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みへの外出を控えましょう。また、外出の際は、マスクを着用し、短時間で済ませるようにしましょう。

咳エチケットで
飛沫感染を防ごう



こまめな換気と加湿

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



問 健康づくり推進課
☎ 0869-24-8031

みんなでつくる 都市計画 Vol.4

問 建築住宅課 都市計画準備室
☎ 0869-24-7320

市では、市民の皆さんのが住みたい・住み続けたいと思える安全で快適なまちをつくるため、新たに「都市計画」の導入に取り組んでいます。

11月号では、市民生活に欠かせないまちづくりの基盤となる都市施設について紹介しました。

今回は、都市計画を構成する「地区計画」の制度について紹介します。

地区計画ってなに？

➡ 地区単位でまちづくりのルールを定める都市計画です

地区計画は、それぞれの地区の特性に合わせて、建物の建て方や使い方のルール、道路・公園などの配置を定める地区単位の都市計画です。地域の課題やニーズに応じたルールを設けることで、住みやすさや魅力を守りながら、まちづくりを進める仕組みです。

また、住民が主体となり、提案や話し合いを通じて進めることもできます。
地区計画の詳細は、国土交通省ホームページでも確認できます。

地区計画のイメージ



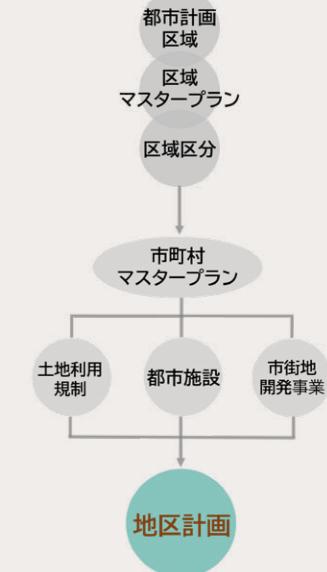
都市計画に地区計画を定めるとどうなるの？

➡ 地域の特色を守りながら、住みやすい環境づくりを進めることができます。

地区計画は、その地域に建てることのできる建物の種類や高さ、道路や公園の場所などのルールを決める仕組みであり、都市計画として定めることで、地域の調和を保ちながら、安心して暮らせる環境をつくる基盤となります。

さらに、市民の皆さんの意見を取り入れることで、「緑の多い環境をつくりたい」「静かな住宅街を守りたい」といった具体的な思いを形にすることができます。この仕組みは、地域の魅力や住みやすさを守り続けるために重要な役割を果たします。

市としても、この仕組みを都市計画導入のメリットとして捉え、市民の皆さんと協働しながら、より安全で快適な地域づくりを進めていきたいと考えています。



国土交通省
ホームページ

