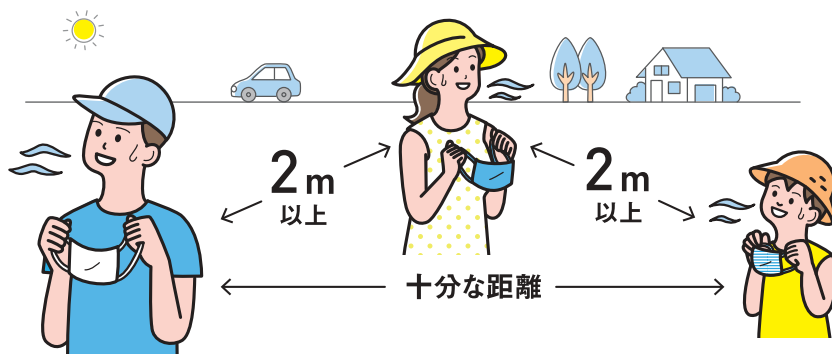




熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

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

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 必ず水分補給を

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

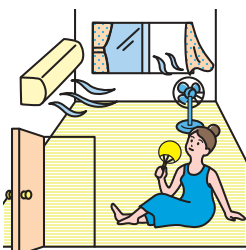
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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**)



- ・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**

新型コロナウイルス「感染縮小期」の感染予防

●感染第2波に備えて、次の3つの感染回避行動をあらゆる場面で実践しましょう。

1. うつらないよう自己防衛
2. うつさないよう周りに配慮
3. 習慣化しよう3密回避

※ 3密: 「密閉」「密集」「密接」

●具体的には、次のような生活様式を継続して実践しましょう。

- ◎ こまめな手洗いや手指消毒
- ◎ 外出や会話をする時はマスク着用
※ 屋外で2 m以上離れている時は、熱中症予防のためにマスクを外しましょう。
- ◎ 他人と接する時は距離を取る
- ◎ 定期的な換気
- ◎ 多人数での会食は避ける
- ◎ 買い物は1人で短時間に済ます
- ◎ 体調不良の時は、まずは自宅療養

感染を予防するためには、皆さまお一人お一人の行動が重要です。町民の皆さまのご協力により感染を抑えることができていることに、心から感謝申し上げます。



厚生労働省
新型コロナウイルス
接触確認アプリ
(略称: COCOA)
COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

えひめコロナお知らせネット



LINE(ライン)を活用し、感染者と接触した可能性が通知される愛媛県独自の接触確認システムです。



県HP

- 国と県、両方のソフトを併用することで、特定の日に「感染者の近くにいた」こと、「感染者と同じ特定の施設等にいた」ことの把握が可能となり、濃厚接触者の早期把握、早期のクラスター対策が可能になります。

○新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

県と松山市が合同で設置しているコールセンターです。(24時間対応・土日祝含む)

名称	電話番号	備考
帰国者・接触者相談センター	089-909-3483	体調の悪い方
一般相談窓口	089-909-3468	一般的な相談

※体調不良でかかりつけ医を受診される場合: まずは医療機関に電話でご相談ください。

【首都圏などの感染流行地域に要注意！！】 ※このページに記載している情報は令和2年7月現在のものです

- 首都圏等への旅行や出張については、その必要性を十分に検討してください。
- 感染流行地域を訪問する場合は、3密回避をはじめとする感染回避行動をお願いします。
- 首都圏など感染流行地域からの帰省は慎重に検討してください(特に高齢者や基礎疾患の家族がいる家庭)。
- 流行地域から戻った場合は2週間程度健康観察をし、行動に注意しましょう(大人数での同窓会やカラオケなど)。



町HP



「新型コロナウイルス感染症」 高齢者が気を付けたいポイント！

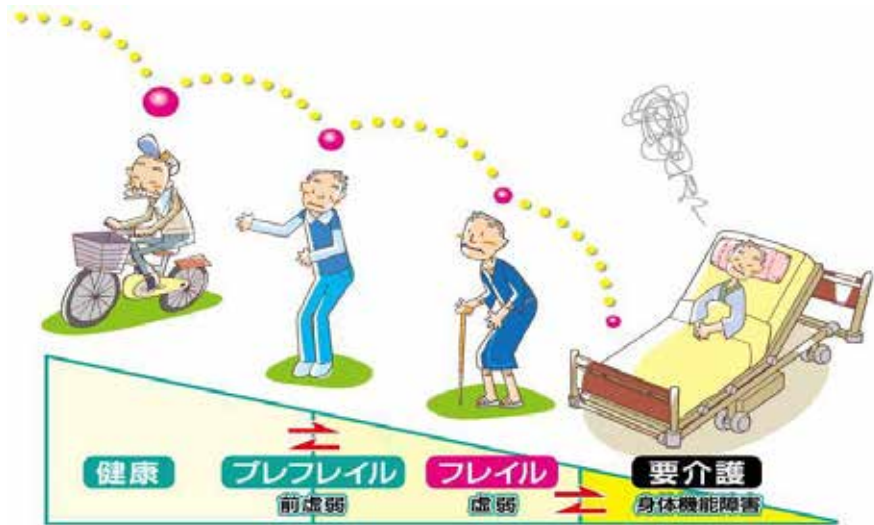
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心掛けましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控え過ぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

生活不活発に気を付けて

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。



フレイル(虚弱)の進行を予防するために

○動かない時間を減らしましょう

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう

- 座っている時間を減らしましょう。
- 筋肉を維持しましょう。関節も固くならないように気を付けて。
- 日の当たる所で散歩くらいの運動を心掛けましょう。

○しっかり食べて栄養を付けバランスの良い食事を

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう。

○お口を清潔に保ちましょう

しっかりかんで できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

○家族や友人との支え合いが大切です

- 孤立を防ぐ。近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを。

ご家族の方もぜひ促してあげましょう！

■ お知らせ 四国4県・広島県・大分県在住で町内の登録施設に宿泊した方を対象
お得に旅して、愛南を楽しもう！「愛南泊まって得旅キャンペーン」

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた観光需要の回復を図るため、町外(指定地域)からの宿泊者を対象に、町内で総額1万円以上の買い物などをすると7千円がキャッシュバックされるお得なキャンペーンを開催しています。

- ▶キャンペーン期間 8月1日(土)～9月30日(水)
- ▶対象者 町内の登録宿泊施設に宿泊した愛媛県(愛南町在住者は除く)・徳島県・香川県・高知県・広島県・大分県の在住者
- ▶内容 宿泊日当日と翌日に、町内で飲食や買い物、観光などをして総額1万円以上ご利用された方に、後日7千円を口座振込によりキャッシュバックします(宿泊費は含みません。また、宿泊人数分×7千円を上限とします)。
- ▶必要書類 飲食や買い物、観光などの領収書(原本)※レシート不可
- ▶手続きの方法 登録宿泊施設で申請書兼宿泊証明書を受け取り、必要事項を記入して添付書類を添え、郵送で愛南町役場商工観光課に提出してください。申請書の内容を確認後、指定口座に振り込みます。

お得に愛南町を楽しんでいただく絶好の機会ですので、町外にお住まいのご家族やご友人にぜひお声掛けください。なお、登録宿泊施設や、キャッシュバックの詳しい手続き方法などは町ホームページに掲載しています。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、キャンペーンを延期、終了または内容変更する場合があります。

愛南で観光するなら
今がお得だなーし



愛南町
ホーム
ページ

問：商工観光課
電話：72-7315

■ 相談 町内の司法書士・行政書士による
無料相談会(予約制)

町内の司法書士・行政書士による無料相談会を開催します。債務整理や相続などの相談、新型コロナウイルス感染拡大の影響など、暮らしの中での困り事をご相談ください。

日時	場所
毎月第1水曜日 10:00～12:00	一本松山村開発センター (一本松公民館)
毎月第2火曜日 10:00～12:00	西海町民会館 (西海公民館)
毎月第2水曜日 10:00～12:00	城の辺学習館 (城辺公民館)
毎月第3水曜日 10:00～12:00	DE・あ・い・21 (内海公民館)
毎月第4水曜日 10:00～12:00	平城交流センター (平城公民館)

- ▶相談内容 法律相談、債務整理、成年後見、相続、新型コロナウイルス関連ほか
- ※相談は司法書士法および行政書士法関連法令の定める範囲に限ります。
- ▶相談方法 事前に電話予約が必要です。下記までご連絡ください。

問：愛南くらしの応援室
電話：73-8005(増本)

■ お知らせ 生花購入で事業者支援

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、3月以降に卒業式や歓送迎会が自粛されたことなどによって売り上げが減少している町内の生花販売事業者を支援することを目的に、7月3日(金)に役場本庁で生花の移動販売が行われました。

販売を行ったフラワーショップサフランの佐久保明美さんは、「力になっていただきとてもありがたいです。外出しづらいときなので、花を見て楽しんでほしい」と話しました。

なお、この移動販売は7月中の毎週金曜日に行われました。(現在は終了)



◀ 生花を購入する町職員

問：商工観光課
電話：72-7315

■ お知らせ **新型コロナウイルス感染症対策
固定資産税の軽減措置について**

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、売り上げが減少している中小事業者等に対し、令和3年度課税の1年分に限り、固定資産税を軽減します。

▶軽減対象者 租税特別措置法に規定される中小事業者等

▶軽減対象資産 事業用家屋、償却資産(土地は対象外)

▶軽減割合 全額または1/2(売上減少率による)

また、生産性革命の実現に向けて取得した事業用家屋や構築物に対する固定資産税の軽減(特例)措置もあります。詳しくは中小企業庁ホームページをご確認いただくか、税務課にお問い合わせください。

|| 問：税務課 電話：72-7301



中企庁
ホーム
ページ

■ お知らせ **持ち帰り・宅配食品について**

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、持ち帰り(テイクアウト)や宅配(デリバリー)方式を導入する飲食店が増えています。これらは店内飲食と比べて食中毒リスクが高いため、注意が必要です。

【飲食店を運営する皆さまへ】

生ものを避ける、十分な加熱、適切な温度管理、早めの喫食の呼び掛けなど、食中毒予防に努めてください。弁当、総菜以外(例：菓子)を提供する場合は、新たな食品営業許可取得が必要です。事前に保健所にご相談ください。

【消費者の皆さまへ】

アレルギーや期限表示を確認し、購入後は速やかに食べましょう。



愛媛県
ホーム
ページ

|| 問：宇和島保健所生活衛生課
電話：0895-28-6108

■ お知らせ **一本松温泉あけぼの荘リニューアルオープン**



▲脱衣所(男湯)



▲大浴場(女湯)



▲大浴場(男湯)



▲脱衣所(女湯)

屋根や内壁のタイルなどを張り替えて、床を磨き上げました

きれいになったあけぼの荘がお客さまをお迎えします

【インフォメーション】

所在地／愛南町増田5470番地

営業時間／11:00～21:00

定休日／年中無休(臨時休館あり)

入浴時間／11:00～21:00(札止め20:30)

レストラン(喫茶)

[平日]

11:00～14:00(オーダーストップ13:30)

17:00～20:30(オーダーストップ20:00)

[土日・祝日]

11:00～20:30(オーダーストップ20:00)

電話番号／0895-84-3260



愛南町
ホーム
ページ

利用者の安全性の確保や利便性の向上を図るため、大浴場の屋根や浴場内壁タイルなどを改修し、床一面を磨き上げ、7月18日(土)から営業を再開しました。