

# 新型コロナウイルス感染症対策をしながら元気なまちへ

※掲載情報は10月22日時点のものです

## 発熱したら、電話でかかりつけ医へ

11月から2月はインフルエンザの流行期です。新型コロナウイルス感染症の流行と重なる恐れがあります。**発熱などの体調不良があるときは自分で判断せず、かかりつけ医などに電話で相談し、受診してください。**早期治療は重症化や感染拡大の防止につながります。



### かかりつけ医がない人は 医療機関を探す・相談する

にいがた医療情報ネット  にいがた医療情報ネット

自分の症状やニーズに合った医療機関や薬局を探すことができます。日頃からかかりつけ医を持ちましょう。



▲スマートフォンはこちらから

### 救急医療電話相談 (19時～翌8時)

夜間の急な病気やけがの相談に看護師が電話で対応

15歳以上 #7119または☎025-284-7119  
14歳以下 #8000または☎025-288-2525

## 新しい生活様式を実践 ～かからない・うつさない・差別しない

予防の基本は、インフルエンザや風邪と同じです。新しい生活様式を実践し、新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう。



さあ、新しい日常へ。



### こまめに手洗い

- ・30秒程度水とせっけんで丁寧に
- ・帰宅後、食事の前後、くしゃみや鼻をかんだとき
- ・帰宅後は顔も洗う



### マスクを着用

- ・せき・くしゃみが出る時
- ・会話をするときや人混みに行くとき
- ・持病などでマスクの着用ができない人はハンカチで押さえる



### 密集・密接・密閉を避ける

- ・外出は混んでいる時間を避ける
- ・人との距離を2m空ける
- ・部屋の換気を十分に



### 差別をしない

- ・誰が感染してもおかしくない
- ・感染は特別なことではない
- ・差別・偏見に同調しない、許さない

### 体調が悪いときは 自宅で療養



- ・会社や学校を休む
- ・毎日体温を測る

### 体調を万全に



- ・散歩など適度な運動を
- ・栄養を取り、早寝早起き
- ・外出して友人と会うなどのフレイル予防も

### 接触確認アプリ(COCoA)を活用 陽性者との接触を通知します



▼インストールはこちらから



アンドロイド  
Android



アイフォーン  
iOS (iPhoneなど)

### 市長からのメッセージ

#### 市民の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症が新潟市で初めて発生してから約8カ月がたちました。皆さんの感染症対策のおかげで、現在、感染の拡大は一定程度に抑えられています。

この感染症は誰がかかってもおかしくない病気です。自分自身や家族、大切な人が感染するかも

しれません。感染者への思いやりは、感染拡大防止や「みんなが暮らしやすいまち」の実現につながります。

日頃の感染予防や新しい生活様式の実践をしながら経済活動を活性化させ、みんなで安心・安全な新潟市を盛り上げていきましょう。



新潟市長 中原 八一

## 家の中の見やすい所に貼り、日頃から感染対策を意識しましょう



# 教えて! 新型コロナウイルス

**Q** どのように感染しますか?

**A** 飛沫感染や接触感染です。

患者のせきやくしゃみなどで飛んだしぶきを吸い込むことによる飛沫感染、ウイルスに汚染された手で口や鼻を触ることによる接触感染が主な原因です。  
また、換気の悪い密閉空間で近距離の会話をした場合、せきやくしゃみなどがなくても感染すると考えられています。



**Q** 熱とだるさがあります。新型コロナウイルスに感染したのか心配です。

**A** 早めにかかりつけ医に電話で相談し、受診してください。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜの初期症状は「発熱、せき、強いだるさ(倦怠感)」です。  
症状が非常に似ているため、自分自身で新型コロナウイルスに感染したのかを判断することは困難です。  
まずは医師に相談することが大切です。検査ができる病院や診療所が増えています。



**Q** 検査について

PCR検査…鼻の奥の分泌物や唾液を取り検査する。結果が分かるまでに時間がかかるが、精度が高い  
抗原検査…鼻の奥の分泌物を採取して簡易検査キットで検査する。30分程度で結果が分かる

**Q** インフルエンザの予防接種を受けた方が良いですか?

**A** 接種をお勧めします。

予防接種はインフルエンザの重症化を防ぎます。特に高齢者や持病を持っている人は接種した方が良いでしょう。今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行と、それに伴う医療現場の逼迫も心配されています。手洗いとマスクの着用はインフルエンザ予防にも有効です。  
※現在、新型コロナウイルス感染症の予防接種はありません



**Q** 地域の集会やサークル活動、食事会などに参加しても良いのでしょうか?

**A** 感染予防をして参加しましょう。

マスクの着用や適切な換気、手洗いをするなどの「新しい生活様式」を実践して参加してください。また、市内の飲食店では、消毒や換気、対人距離の確保などの感染対策を積極的に行っています。店を選ぶときは「新型コロナウイルス感染症対策推進宣言」の目印(3ページ右下)も参考にしてください。なお、体調が悪いときは参加を控えましょう。



**Q** 家族の体調が悪くなりました。家庭内で感染しないためにどうすれば良いですか?

**A** 次の対処をしましょう。

- ・部屋を分け、看護はできるだけ限られた人で
- ・部屋の中でもマスクを着用
- ・こまめに手洗いと十分な換気をし、手で触れるドアノブなどを消毒
- ・本人が使った服・シーツを洗濯し、しっかり乾かす
- ・ごみを密閉して捨てる



# ス感染症

保健管理課(☎025-212-8194)

**Q** 新型コロナウイルス感染症は治りますか?

**A** 約8割の人が無症状または軽症で治っています。持病があると重症化しやすいです。

軽症の場合は10日前後で退院していますが、重症化すると呼吸器不全や多臓器不全などになり長期化します。重症化した人の多くは高齢者や呼吸器疾患、糖尿病などの持病がある人です。



**Q** 濃厚接触者となったら、どうなりますか?

**A** 14日間の自宅待機をお願いします。

濃厚接触者と判断された人は、陰性であっても自宅待機と健康観察(検温など)をお願いします。



＜濃厚接触者とは＞

- ・感染者と同居あるいは長時間接触があった人
- ・必要な感染予防策(マスクなど)なしで、約1m以内の距離で感染者と15分以上接触のあった人

**Q** 従業員が感染したらどうすれば良いですか?

**A** 保健所の調査にご協力ください。

従業員名簿や職場の見取り図を用意してください。従業員の健康状態や接触状況を聞き取りします。



スマートフォンはこちらから

新潟市 従業員が感染したら 検索

**Q** 感染した場合、入院できるか心配です。

**A** 入院施設は十分足りています。

感染者に対し、医療機関の協力の下必要な入院治療をしっかりと行っています。  
万が一新型コロナウイルス感染症がまん延した場合でも、入院治療のほか宿泊療養施設も活用できる体制を整えています。



**Q** PCR検査は誰でも受けられますか?

**A** 感染の疑いのある人は誰でも受けられます。



新型コロナウイルスの検査はかかりつけ医などで受けられます。  
証明書が必要な場合など、自己都合の検査に対応している医療機関もあります。

**Q** PCR検査にかかる費用はいくらですか?

**A** 感染の疑いのある人は無料です。

発熱などの症状がある人や濃厚接触者など、医師や保健所が必要と判断して検査する場合は無料です。ただし、初診料などは自己負担です。  
自己都合で検査を受ける場合は全額自己負担になります。



## 市内の感染状況は比較的緩やかです

市民・事業者の皆さんのおかげで一定程度に収まっています。引き続きご協力をお願いします。

- ・感染者数は他の政令指定都市と比較して少ない
- ・若い世代の感染者が半数を占める
- ・感染者の経路は首都圏からの移動、家庭内などが多い

※令和2年10月22日現在。詳しくは市ホームページに掲載

- ・家庭内感染を防ぐため、家族の体調管理に注意!
- ・感染拡大地域から帰った人は2週間の健康観察をしっかりと!

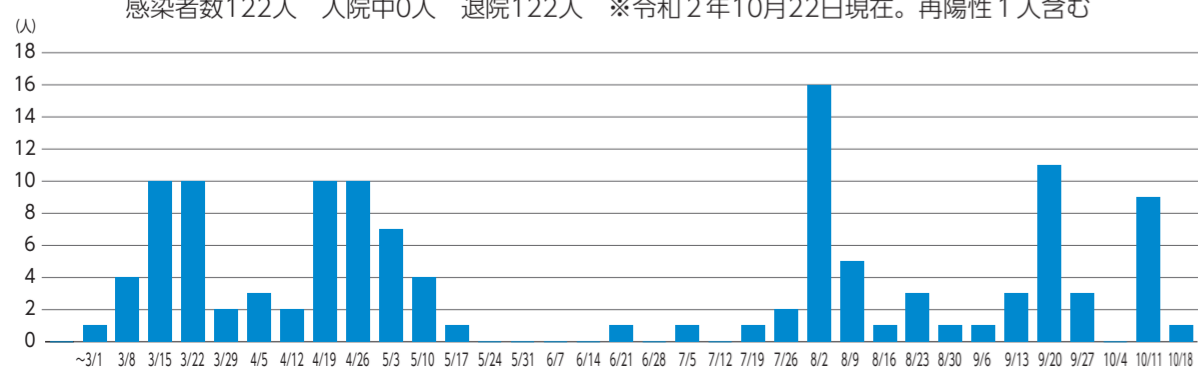


市内の発生状況はこちらから

新潟市 市内の発生状況 検索

### 週ごとの陽性数推移

感染者数122人 入院中0人 退院122人 ※令和2年10月22日現在。再陽性1人含む



### 人口10万人当たりの感染者数(政令指定都市)

多い順	都市名	人数(人)
1	大阪市	200.6
2	福岡市	177.2
3	名古屋市	122.4
↓		
18	岡山市	15.0
19	静岡市	12.1
20	新潟市	7.5

※5/26～10/21の間(緊急事態宣言解除後)。新潟市調べ(全20市)

## 市内のお店をみんなで応援

経済を活性化させるための主な取り組みを紹介します。

### ■商工業

#### 地域のお店応援商品券の発行

プレミアム率30%の商品券を約21万冊発行。市内4千店を超える店舗が参加 **販売終了**  
同商品券は令和3年2月28日(日)まで使えます ※利用店舗は更新中



詳しくはこちらから

#### Go To Eat キャンペーン(国)

▶プレミアム率25%の食事券を県内75万冊発行 **販売中**  
同食事券は令和3年3月31日(水)まで使えます



■新潟県 Go To Eat キャンペーン  
食事券共同事業体(☎025-382-5510)

▶オンライン飲食予約によるポイント付与 **実施中**

■農林水産省コールセンター(☎0570-029-200)



詳しくはこちらから

## 新型コロナウイルス感染症対策推進宣言(事業者の取り組み)

店舗入口などにポスターやステッカーを貼り、感染症対策の実施を皆さんに分かりやすく伝えていきます **実施中**



### ■農水産業

#### にいがたを贈ろう! 農水産物産地直送支援

市内産の果物・枝豆・水産物を贈る場合の送料を補助 **実施中**  
■市役所コールセンター(☎025-243-4894)

#### フル・フル・フラワーキャンペーン

割引券を利用し市産の花を千円以上購入で500円引き **実施中**  
■市役所コールセンター

### ■観光業

#### Go To Travel(国)

旅行代金の割引と地域共通クーポンの発行 **実施中**  
■Go To Travelナビダイヤル(☎0570-002-442)

さまざまな応援メニューを活用してみんなで地域を盛り上げましょう!

## 新型コロナウイルス感染症の最新情報はここから

新潟市 ホームページ



スマートフォンはこちらから

新潟市 新型コロナウイルス 検索

厚生労働省 ホームページ



スマートフォンはこちらから

厚労省 検索



保存版

新型コロナウイルス感染症対策

# みんなが暮らしやすいまち新潟市



## 差別・偏見

医療従事者に対する店舗利用拒否、感染者に対するインターネット上の誹謗中傷、県外在住者に対する施設利用拒否などの事例が確認されています。

人と人との信頼関係や社会のつながりを大切に、差別のない社会を目指しましょう。

問 広聴相談課 (☎025-226-1025)

### 感染者を非難しない

感染は誰にでも起こる可能性があり、感染者は非難される対象ではなく、守られるべき存在です。「もし、自分や自分の大切な人が感染したら…」と想像し、他の人からされたら嫌だと思ふことは自分もしないという気持ちを常に持ち続けましょう。

### 感染者が出た職場や家族を非難しない

感染者だけでなく、その職場や家族などへの差別的言動や誹謗中傷は、相手の心を深く傷つけます。

また、症状のある人が受診をためらい、感染拡大につながりかねません。

### 風評被害を防ごう

うわさやデマなどの不確かな情報や誤った情報をむやみに拡散しないようにしましょう。

国や県、市が発信する正確な情報に基づき、冷静な行動を取りましょう。

### 私たちの健康と生活を守ってくれる人たちに感謝の気持ちを

私たちの命と健康を守る医療従事者、福祉施設で働く職員など、社会を支える人たちに感謝と思いやりの気持ちで接しましょう。

### 回復した人からのメッセージ



私は比較的軽度の症状で、入院後すぐに熱が下がり退院しました。入院中に一番困ったことは、知人から「コロナに感染したのか?」といった興味本位の連絡が多く届いたことです。

退院後のことが不安になり、上司に復帰についての相談をしました。上司からは「誰がかかるか分からない病気なのだから、職場のみんなにも気にしないように伝える」と言ってもらい、気持ちを楽にして出社することができました。

ところが実際に入社してみると、私に近寄らなくなった人、エレベーターで一緒にならないように避ける人がいて、傷つくことが多くありました。また「迷惑になるので買い物や外出はしない方が良い」と言う人や、冗談っぽく「こちらには来ないでね」と言う人もいました。

「自分がかかったらどうするのか」を考えて、回復した人に接してもらえたらと思います。

### 注意! これらは全てデマです

- ・感染者が出た職場に保健所の職員が消毒に来て、高額な請求をされた
- ・感染者が差別されて引っ越しをしたらしい
- ・食べるとウイルスが死滅する食品がある

### 法務省 人権相談窓口

みんなの人権110番

☎0570-003-110(月～金曜 8:30～17:15)

子どもの人権110番

☎0120-007-110(月～金曜 8:30～17:15)

## 避難するときも感染症対策の観点を



問 防災課 (☎025-226-1143)

新潟市 避難コロナ対策

検索

スマートフォンはこちらから▶



### 日頃の備え

- ハザードマップで地域特性、災害ごとのリスク、避難場所・経路・方法を確認
- 避難場所は、避難所だけでなく在宅避難や安全な知人・親戚宅などへの避難も検討
- 在宅避難用の備蓄品(最低3日分の水・食料など)や非常持ち出し品の準備、地域の防災訓練への参加

### 避難行動のポイント

- 正確な情報収集と早めの避難
- 動きやすい服装で複数人での避難
- 自力で避難できない人への協力

### 避難するときの非常持ち出し品(例)

感染症対策用品を用意し、リュックなどに入れてすぐに持ち出せるようにしましょう。

- ☑ マスク
- ☑ 消毒液(せっけん)、ウエットティッシュ、体温計
- ☑ 上履き(スリッパ)
- ☑ ごみ袋
- ☑ 衣類、おむつ
- ☑ 水、食料、薬、生活用品
- ☑ 携帯電話、モバイルバッテリー
- ☑ 懐中電灯、携帯ラジオ、電池
- ☑ 身分証明書、お金、通帳、はんこ など

### 避難所滞在中に気を付けること

- 感染症の症状がある人、感染の可能性がある人は避難所の運営者に申し出る
- 互いに一定の距離を保つ
- こまめな手洗い、せきエチケットを心掛ける
- 避難者同士で協力し合い、窓開けなどの換気をする
- 定期的な体温測定・体調確認をし、不調があれば申し出る



### 避難時の感染症対策

安心して避難ができるよう、次の3つの対策をしています。

- 1 避難スペースの拡充 通常より広いスペースや補助避難所の確保
- 2 備蓄物資の増強 非接触型体温計、間仕切り、段ボールベッド、消毒液など
- 3 避難行動の周知・防災訓練の支援 啓発チラシの配布、防災訓練の助成制度拡充

## 各種問い合わせ窓口一覧

### 個人向け支援

相談内容	問い合わせ先	電話番号
母子父子寡婦福祉資金の貸付 ひとり親世帯臨時特別給付金	区役所健康福祉課	
国民健康保険、後期高齢者医療制度の傷病手当金の支給	保険年金課	☎025-226-1077
生活福祉資金(緊急小口資金・総合支援資金)の特例貸付	住んでいる区の社会福祉協議会	
緊急小口特例貸付利用者支援給付金	市特例貸付支援給付金事務所	☎025-248-1031
住居確保給付金	パーソナル・サポート・センター 区役所健康福祉課(東・中央・西区は保護課)	☎025-385-6851
市営住宅の提供	北区・東区の住宅・万代サービスセンター それ以外の区の住宅・白山サービスセンター	☎025-374-5410 ☎025-234-5252

### 事業者向け支援

相談内容	問い合わせ先	電話番号
資金繰り相談	中小企業金融相談窓口	☎0570-783183
経営相談	新潟IPC財団 最寄りの商工会、商工会議所	☎025-226-0550

### 納付などの相談

相談内容	問い合わせ先	電話番号
市税	納税課	☎025-226-2310
国民年金保険料	保険年金課	☎025-226-1089
国民健康保険料		☎025-226-1085
後期高齢者医療保険料		☎025-226-1081
上下水道料金	水道局お客さま専用フリーダイヤル	☎0120-411-002

問い合わせ先

新潟市保健管理課 〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3-11 ☎025-212-8194

発行・編集(市報にいがた令和2年11月1日臨時発行号) / 新潟市広報課 〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602-1 ☎025-226-2089