



## アフターコロナに向けた生活習慣について

ゴールデンウィーク明けの8日、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、入院勧告など強い措置が可能な「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられます。

これで何がかわるかというと、市民の皆さんには少し分りにくいかもしれませんが、これまで無料だった外来の医療費が季節性インフルエンザのように原則自己負担となります。ただし、国は高額な治療薬のみ9月末まで公費負担を維持し、10月以降も感染状況を踏まえ検討するということです。また高齢者施設に対しては、当面支援を継続するようです。

まだまだ、決して油断できません。5類移行後も感染力の強い変異株が現れた場合、再び指定感染症に位置づけ「2類相当」に戻す選択肢も明記されています。

そんな中、今回5類に引き下げられるのを前に、厚生労働省に助言している専門家組織から5類移行後の新習慣として、基本的な感染対策として個人が気をつけるべき「新たな健康習慣」が示されました。

これまでのマスク着用や換気、手洗いなどの感染対策を改め、「5つの基本」からなる生活スタイルを今後根付かせたいということで取りまとめられています

ここで、その5つについて、ご紹介させていただきます。

感染防止の5つの基本として、①体調に不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養する。②場に応じたマ

スク着用やせきエチケット。

③換気、3密（密閉、密着、密接）の回避。④手洗い。

⑤適度な運動と食事です。

新習慣では、感染拡大が

落ち着いているときでも、地域の状況に関心を持つことが大変大事であり、基本的な感染対策を一人ひとりが身につけてほしいとのことです。

新型コロナを必要以上に恐れることはありません。正しく知って、正しく恐れる、このことが大事だと思います。正しい感染対策を理解して、アフターコロナ対策を進めていきましょう。今年は花火大会も、秋祭りもできることを今から楽しみにしています。

そのうえで、今年度も市民の皆さん方に、安全・安心に生活していただけるよう、コロナワクチン接種を実施します。まずは、初回接種（１・２回目）を終了した65歳以上の高齢者、重症化リスクの高い基礎疾患をお持ちの方、医療・介護従事者の方を対象として、5月8日から各医療機関において、個別接種を開始します。詳しくは、別途送付します案内をご覧ください。

なお、11歳以下のお子さまへの接種や、ご不明な点については、次の担当までお問い合わせください。

新型コロナワクチンコールセンター☎0738-52-5105



廃校跡カフェ NEW OPEN !



社会医療法人黎明会は旧比井小学校に地域の方々の憩いの場となるようなカフェをオープンしました。ぜひお気軽にお越しください。

【メインメニュー】

日替わりランチ、ワッフルチキン、カレードリア、  
ライスコロッケ、ケーキ各種、ドリンク各種 etc



日高郡日高町比井 930-7 ☎ 0738-52-8816

営業時間 / 10:00～16:00 (ランチ 11:00～14:00)

定休日 / 月曜日（祝日の場合は営業、翌平日休み）

**不動産の相続に  
お困りの方必見!!**



 空き地や農地、山林などの  
不動産相続についての  
お悩みをお聞かせください。

不動産の買い手がなかなか見つからない方、  
農林業の後継者がいない方、  
遺言・遺産分割協議・相続放棄・名義変更なども  
お気軽にお問い合わせください。



合 同 社 赤山事務所

FP・相続・不動産

有田川町  
上中島775-1

TEL.0737-22-3809 (3密を避けるため、ご来店の  
事前連絡にご協力ください)



御坊市公式LINE友だち募集中!!

御坊市では、市民の皆様方に市政情報を迅速にお届けするため、LINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

次の二次元コードから読み込み、  
友だち登録をお願いします。

