

# 新型コロナウイルス感染症

## 緊急事態宣言 発出されています！

兵庫県に緊急事態宣言が引き続き発出されています。  
不要不急の外出を避け、今一度基本の感染予防策を徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症  
明石市の最新情報はこちら



### 感染予防のためのポイント

#### ①マスクの着用

鼻と口の両方を覆いましょう。



#### ③手洗い

せっけんを使い、念入りに洗いましょう。  
アルコールによる消毒も効果的です。



#### 会食は感染リスクが高い

会食は少人数、短時間で。なるべく会話は控えましょう。



#### ②3密を避ける

最低1つはあける



間近での会話は避ける

換気は30分に1回



しっかり  
感染対策しよう！

#### 一部の公共施設は 午後8時に閉館します

主な施設／あかし市民図書館、明石・西部市民会館、ウィズあかし、各コミセン、AKASHI ユーススペースほか。

詳細はホームページで確認を



### 発熱や咳などの 症状があるときは

まず かかりつけ医に  
電話で相談

直接病院へ行かず、  
まずは電話で相談。

受診可能なときは

マスクを着用し  
指定の日時に受診を

かかりつけ医がない 電話をするのが難しい

「感染したかもダイヤル」毎日/午前9時～午後8時  
TEL 918-5439 FAX 918-5441

上記時間外で急ぐ場合は  
TEL 912-1111 FAX 918-5129

夜間の急な発熱や腹痛 などの症状で困ったら

「市立夜間休日応急診療所」  
毎日/午後9時～翌日午前6時  
TEL 937-8499 FAX 937-8400

※新型コロナウイルスなどの感染症検査は行っていません

その他 の相談は

「総合相談ダイヤル」 平日/午前9時～午後5時  
TEL 918-5090 FAX 918-5441  
✉ c-soudan@city.akashi.lg.jp

お困りごと 気になること なんでもお気軽にご相談を  
保健師や社会福祉士などの専門職がお応え

「生活支援ダイヤル(社会福祉協議会内)」  
平日/午前9時～午後8時 土日祝/午前9時～午後5時  
TEL 924-9162 FAX 924-9134  
✉ okomarigoto@road.ocn.ne.jp

今日からご利用いただけます /

## 高齢者・障害者サポート利用券 第2弾

高齢者や障害者の在宅での生活を支える  
ために、サポート利用券を再度交付します。  
対象者には既に発送しております。



今回は青色です！

- 対象/令和3年1月1日時点で市内在住の
- ①70歳以上の人(昭和26年1月2日以前に生まれた人)
  - ②69歳以下で障害者手帳をお持ちの人

チケット有効期間/6月30日(水)まで

申請不要

6月末まで使えるから  
急いで使わなくても  
いいのね！

約600店舗で利用可能！

使い道いろいろ

食事

日用品

タクシー

お問い合わせ/サポート利用券担当  
(TEL)918-5045 (FAX)918-5136



## 動画をみながら体操しませんか



日頃からの体操でフレイル(心や体がストレスに弱くなっている状態)を予防しましょう。自宅で楽しみながら取り組める体操を紹介します。

お問い合わせ/地域総合支援担当

(TEL)918-5289 (FAX)918-5049

### 毎日スッキリ体操

市ホームページでも配信中！

気になる症状に  
合わせてご覧ください！



- 肩こり
- 口腔体操
- 認知症予防
- ウォーキング
- 転倒予防
- 腰痛



動画視聴はこちらから

明石市 毎日スッキリ体操 検索

