

# 新型コロナウイルス感染予防キャンペーン 「スイッチ！おかやま」を展開しています

問 保健管理課 ☎086-803-1251

市民の皆さまへ

新型コロナウイルスは、誰にでもやり得る感染症です。  
だからこそ、市民みんなが日々の暮らし方や行動を変えて  
いくことが大切です。「スイッチ！おかやま」を合言葉に、  
ともにこの難局を乗り越えていきましょう。

岡山市長 大森 雅夫



岡山市  
新しい生活様式に、スイッチしよう。

手を洗おう  
マスクをしよう  
こまめに換気

密集をさげよう  
密集をさげよう  
密閉をさげよう

手指を消毒しよう  
大声をひかえよう  
誰かを傷つける行為はやめよう

**スイッチ！おかやま**

岡山で暮らす私たち一人ひとりの行動が  
岡山の未来につながっているから。  
今は、マナーをON。ゆるみをOFF。  
安心な岡山を、みんなで作ろう。

switch-okayama.jp  
スイッチおかやま

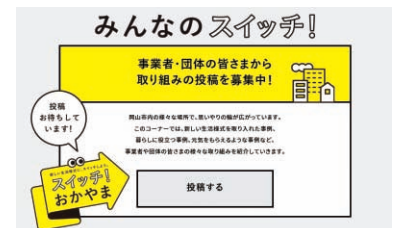
岡山市では、新型コロナウイルス感染予防を呼び掛ける、市独自の周知啓発キャンペーン「スイッチ！おかやま」を展開中です。

この事業では、市民の皆さん一人ひとりに感染予防策を正しく理解していただき、新しい生活様式などの実践により、感染予防を呼び掛けるため、テレビCMや新聞・街頭広告、特設HPなどで情報を発信しています。

「スイッチ」は「変化する」という意味もある言葉です。この「スイッチ！おかやま」には、新しい生活習慣や気持ちに切り替えて、主体的に前向きに行動していきましょうという思いが込められています。

特設HPでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報や、自由に使っていただけるロゴやポスターのダウンロードコーナーがあります。

また、市内企業や団体のコロナ対策などの取り組みの投稿を募集する企画「みんなのスイッチ！」も展開していますので、ぜひご覧ください。



スイッチ！おかやま特設HP  
<https://switch-okayama.jp/>

## ストップ！新型コロナウイルスによる人権侵害

### ●誰が感染してもおかしくない

新型コロナウイルス感染症には、いつ、どこで、誰が感染してもおかしくありません。あなた自身が感染する可能性はもちろんのこと、あなたの家族や同僚、友人など、近い人がかかる可能性もあります。

### ●差別や偏見は許されないこと

感染した人を特定する動きや、ご本人への差別や偏見は断じてあってはならないことです。誰も好きこのんで感染症にかかる人はいません。人と人との対立や分断、感染した人を疎外するような雰囲気は、感染症の発見を遅らせ、対策の妨害となります。そうした差別や分断の心に、ウイルスは忍び込んできます。

**感染拡大の防止には、市民の皆さん一人ひとりの協力が不可欠です。共に力を合わせて、新型コロナウイルスと向き合ってください。**



# スイッチ！おかやま ダウンロード素材集

特設HPには、自宅や職場などさまざまな場面で利用いただける素材を掲載しています。このほか、生活の中で気を付けたい項目のマーク（ピクトグラム）も提供中です。ダウンロードしていただき、新型コロナ対策のため自由にご活用ください。

## スイッチ！無料ダウンロード

「スイッチ！おかやま」の公式ロゴや、「新しい生活様式」を分かりやすく周知できるピクトグラム、ポスターをご用意しました。お店や職場、ご自宅での情報発信にお役立てください。

公式ロゴ	ピクトグラム	ポスター

## ◆場面別の啓発ポスター

<b>毎日の基本習慣</b> <b>スイッチ！おかやま</b> 	<b>トイレ・洗面所</b> <b>スイッチ！手洗い</b> 	<b>小売店向け</b> <b>スイッチ！</b> 
<b>飲食店向け</b> <b>スイッチ！</b> 	<b>職場向け</b> <b>スイッチ！働き方</b> 	<b>旅行会社・観光地向け</b> <b>スイッチ！旅行</b> 

## 「スイッチ！おかやま」告知用ポスターを差し上げます！

新しい生活様式に、スイッチしよう。

岡山で暮らす私たち一人ひとりの行動が、岡山の未来につながっているから。今は、マナーをON、ゆるみをOFF。安心な岡山を、みんなでつくろう。

switch-okayama.jp

表面

ごまめな手洗いは、みんなを守る基本の一手。

「あつまたくれたら」は、気のゆるみのサイン。

ごまめに換気して、気分もリフレッシュ。

安全・安心・おいしい、新しい日常の三つ葉です。

リモートできること、まだまだきっとある。

新しい生活様式に、スイッチしよう。

switch-okayama.jp

裏面

- ▶店舗、職場、人の集まる場所などへの掲出にご協力いただける人（個人宅は不可）
- ▶市保健福祉会館まで取りに来ていただける人 ※枚数には限りがあります（先着順）。

### 申し込み方法

- ✉info@switch-okayama.jp
- 件名＝「ポスター希望」
- 本文＝①企業名または団体名、②担当者氏名、③電話番号、④希望枚数を記載し、上記メールアドレスまで送信してください。
- ※申し込みは電子メールのみとなります。
- ※ポスターはB2版（横515mm×縦728mm）



## お知らせ

### 接触通知アプリ（COCOA）を活用しましょう

スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知が受けられるアプリです。陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。



### 手洗い、5つのタイミング

次のタイミングでの手洗いをお忘れなく！

- 1 公共の場所から帰ってきたとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 食事をとる前後
- 4 外にあるものに触ったとき
- 5 病気の人のケアをしたとき

### 岡山市新型コロナウイルス受診相談センター

**☎086-803-1360**

平日9時～21時、土日祝9時～17時  
（時間外は留守電のガイダンスに従ってください）

新型コロナウイルス感染症を含む感染症全般の流行を抑えるには、早めの相談や受診が大切です。日頃から、感染予防に気を配って生活しつつ、体調不良になったときには、フローチャートを参考に落ち着いて行動していきましょう！

## どんな症状？

### 味覚・嗅覚障害

味がしない、においがしない

### 強い症状のある人

息苦しさ、強いだるさ、高熱

### 重症化しやすい人※ で軽い風邪の症状がある人

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている人、妊婦



## どうしたらいい？

かかりつけ医などを受診

### 受診（事前に電話）

または

電話で相談する

### 岡山市新型コロナウイルス 受診相談センター

○平日9時～21時

○土・日・祝日9時～17時

☎086-803-1360

FAX086-803-1337

※時間外は留守番電話の案内メッセージに従ってください。

## 診察・判断・ 検体採取

医師や保健所が、検査が必要と判断した場合には、検体を採取して検査を行います。

※医療機関を受診するときは、健康保険証を持参してください（受診料や初診料などが必要になる場合があります）。

※「医師の診断の結果、医療機関で検体を採取・検査する場合」「相談電話での聞き取りの結果、検査可能な医療機関を紹介する場合」など、さまざまなパターンがあります。

## 意識しよう！

- ▶ 体調が悪い場合には、「外出を控える」「職場や学校に行かない」「家庭内での接触を減らす」などの行動を
- ▶ 初期の症状は発熱、咳、倦怠感といった、風邪と同じような症状が多いのが特徴
- ▶ 早期に治療を受けることで、重症化や、家族など身近な人への感染拡大を防げる



### <家族の体調が悪くなったときは>

- ▶ 部屋を分け、共有スペースの利用は最小限に
- ▶ 家族の世話は限られた人で、本人も世話をする人もマスク着用
- ▶ 換気をし、手で触れる共有部分を消毒
- ▶ 本人が使ったタオルやシーツ、服などは家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす
- ▶ ごみは密封して捨てる
- ▶ 小まめに手洗いをしましょう

### インフルエンザの流行期に向けて

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪に似ています。左上に示した症状のある人は、かかりつけ医などを受診していただくか、受診・相談センターまで相談してください。

相談、受診などの体制については、次号以降で追ってお知らせします

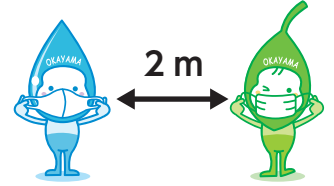


# もし感染したら ~発生時の対応~

新しい生活様式に、スイッチしよう。  
スイッチ!おかやま

岡山市では、感染者が発生した際には、以下のようなことなどを行っています。

- ・感染拡大を防止するための「積極的疫学調査」の適切な実施
- ・濃厚接触者などへの迅速な検査の実施
- ・個人情報や感染者の人権に最大限の配慮を払った情報公開



## 検査

主に以下の2種類の検査を行います。

※どの検査をするかは、患者の症状や発症日からの期間、医療機関の判断によります。

### PCR検査

ウイルスの遺伝子の有無を調べるもの。検査自体には数時間かかり、検査結果は、検体を採取した翌日以降に出る。

### 抗原検査

ウイルスの特有たんぱく質の有無を調べるもの。この検査で陰性であっても、追加でPCR検査が必要な場合もある。検査結果は約30分程度で出る。

## 感染者・濃厚接触者などへの対応

### 保健所からの連絡

#### 陽性と判定された人

「積極的疫学調査」により「誰が濃厚接触者に当たるか」「その他、検査が必要な人はいるか」「消毒が必要な箇所はどこか」などを決定し、感染拡大防止に努めますので、ご協力をお願いします。

#### 濃厚接触者

濃厚接触者と判断された場合には、PCR検査を受けていただきます。

陽性

陰性

### 入院（入所）

#### 感染症指定医療機関等

- ・入院中は、家族などとの面会はできません。
- ・入院に関する費用は、公費で負担されます。

または

#### 宿泊療養施設など

軽症または無症状の人の一部

### 退院（退所）

以下の基準を満たす場合  
**【症状のある人】**  
 発症日から10日以上経過し、症状軽快後72時間経過した場合  
**【症状のない人】**  
 陽性確定の検体採取日から10日間経過した場合など

### 退院（退所）後

退院（退所）後2週間は、健康観察期間として、保健所から体調確認の電話連絡が入ります。

陰性

医師または保健所の指示に従ってください。

14日間は、不要不急の外出は控えてください。

## Memo

### 積極的疫学調査

法律に基づいて行う以下のような調査

- ・**感染源調査**  
感染源を推定するための調査
- ・**接触者調査**  
感染者の発症2日前から入院までの行動歴や行動範囲の調査

### 濃厚接触者

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



# 各種相談等一覧

	名称	内容	問い合わせ先
市税・保険料などの納付が困難な人	市税の納税相談	個人市県民税・固定資産税などの納税猶予のご相談	●収納課 ☎086-803-1186 
	各種料金の納付相談	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、認可保育園保育料、認定こども園利用料、下水道事業負担金などの納付相談	●料金課 ☎086-803-1641～1644
	市営住宅家賃の納付相談	市営住宅の家賃支払いが困難な人のご相談	●岡山市営住宅管理センター (日曜、祝日を除く 8時30分～17時15分) ☎086-206-5560
	各保険料の減免など	収入減少による国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の減免や、傷病手当金の申請を受け付けています。詳細は市HPをご確認いただくか、右記コールセンターまでご相談ください。	●岡山市保険料減免等コールセンター (土・日曜、祝日を除く 9時～17時15分) ☎086-897-1126 
	国民年金保険料免除など	国民年金保険料免除などの特例措置についてのご相談	●ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 ●ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 
個人向け相談	人権への配慮	感染した人やそのご家族、医療従事者などに対するの不当な差別・偏見・いじめ・誹謗中傷でお悩みの人  インターネット人権相談受付窓口もあり 	●みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル) ☎0570-003-110 ●外国語人権相談 ☎0570-090-911
	相談ほっとライン	配偶者などによる暴力にお悩みの人 ①月～土曜の各日10時～19時30分 (火曜は除く) ②日曜、祝日の各日10時～16時30分	●岡山市男女共同参画相談 支援センター (配偶者暴力相談支援センター) ☎086-803-3366 
	消費生活相談	不審な電話やメールなど消費生活に関するトラブルでお悩みの人 (土・日曜、祝日を除く 9時～16時)	●消費生活センター ☎086-803-1109 (相談専用電話) ※消費者ホットライン「いやや」 (局番なしの188) も利用可
採用	緊急雇用 (会計年度任用職員)	就労機会を失った人を対象とした会計年度任用職員の採用を行います。詳細は、本紙P24をご覧ください。	●人事課 ☎086-803-1086 
支援	<b>NEW</b> 地域スポーツ団体感染防止対策支援金	市内地域スポーツ団体へ新型コロナウイルス感染予防対策として必要な物品の購入に対し、支援金(3万円以内)を支給。詳細は市HPをご覧ください。	●スポーツ振興課 ☎086-803-1614 
融資	企業向け 運転資金などの特別な融資制度(無利子・無担保)	新型コロナウイルス感染症の影響で売上げが5%以上減少し、運転資金などでお困りの方に国・自治体が設けた特別な融資制度があります。まずは、お近くの金融機関にご相談ください。	●産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325 ●岡山商工会議所 ☎086-232-2266 ●日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎086-225-0011 中小企業事業 ☎086-222-7666 その他(商工会、市内金融機関など) 
企業向け相談	セーフティネット保証・危機関連保証の認定・経営相談等窓口	国・県・市の各種融資を利用する際に必要なセーフティネット保証および危機関連保証の認定申請を受付中です。	●産業振興・雇用推進課 ☎086-803-1325 
	ワンストップ経営相談窓口 (※岡山商工会議所の相談窓口名称)	無利子・無担保等「融資」、休業に係る「雇用調整助成金」、販路開拓・ものづくり等「補助金」、「持続化給付金」、「市事業継続支援金」、「市事業向上補助金」、「市販売促進補助金」などの相談受付窓口。	●岡山商工会議所 ☎086-232-2266 ※各商工会でも同様の相談窓口あり ※原則予約制 (岡山商工会議所HP・☎・FAX) 
	雇用調整助成金の相談窓口	新型コロナウイルス感染症の影響により経営が悪化した際、従業員を一時的に休業させるなどにより雇用を維持し、一定要件を満たした場合に雇用調整助成金が国から支給されます。	●ハローワーク岡山(管轄=北・中・南区) ☎086-241-3222 ●ハローワーク西大寺(管轄=東区) ☎086-942-3212
	NPO法人向けの支援相談	NPO法人向けの支援情報をHP「つながる協働ひろば」に掲載	●市民協働企画総務課市民活動支援室 ☎086-803-1061 

●支援担当課が分からないときは、新型コロナウイルス対策専用ダイヤルへ  
☎086-803-1400 (土・日曜、祝日除く、8時30分～17時15分)