



KASHIWAZAKI

# 新型コロナウイルス関連情報

市HP  
新型コロナウイルス  
関連情報



広報かしわざき

7  
2020

## 相談窓口

症状のある方  
「帰国者・接触者  
相談センター」



●月～金曜の午前8時30分～午後5時15分  
※祝日を除く。

●月～日曜、祝日の午前8時30分～午後5時15分  
※緊急の場合のみ。

●土・日曜、祝日の午前8時30分～午後5時15分  
※緊急の場合のみ。

※警備員室経由で相談に応じます。

●柏崎地域振興局警備員室  
☎21・62266

●夜間（午後5時15分～翌日午前8時30分）  
※緊急の場合のみ。

●新潟県福祉保健部健康対策課  
☎025・256・8275

●症状がない方・その他の相談

●月～金曜の午前8時30分～午後5時  
※祝日を除く。

●県新型コロナウイルス感染症  
コールセンター  
☎025・282・1754

●月～金曜の午前8時30分～午後5時15分  
※祝日を除く。

●健康推進課  
☎4320・4214

●国保医療課  
☎4320・9141

マスク着用の今年は  
熱中症に要注意！

## 熱中症対策のポイント

▼適宜マスクを外す：気温・湿度の高  
い中でのマスク着用は要注意！

●屋外で人と十分な距離（2メートル以上）  
を確保できる場合は、マスクを外す

●マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動  
を避け、周囲の人との距離を十分にとった  
上で、適宜マスクを外して休憩する

▼暑さを避ける

●エアコンを利用するなど、部屋の温度を  
調整する

●換気扇・窓開放で換気をしつつ、エアコ  
ンの温度設定をこまめに調整する

▼喉が渇く前に、こまめに水分補給

●1日当たり1.2リットルを目安に水分補給  
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

▼日頃から体温測定・健康チェックを  
する

▼暑さに備えた体づくりをする

●「やや暑い環境」で「ややこら」と感  
じる強度で毎日30分程度、適度に運動  
水分補給を忘れずに、無理のない範囲で  
行う

参考：環境省・厚生  
労働省「令和2年度  
の熱中症予防行動」

環境省  
熱中症予防サイト



## 新しい生活様式

### 買い物

一人または  
少人数で、  
空いた時間に行く



レジに並ぶときは  
前後にスペース

並ぶ目印のテープなどが  
貼ってある場合もあります



買い物メモを  
作るなど、計画を  
立てて素早く済ませ



キャッシュレス  
決済も活用



### 娯楽・スポーツなど

●ジョギングは少人数で

●筋トレ・ヨガは自宅で動画を活用

●YouTube 柏崎市公式チャンネルで  
家でできる運動を紹介しています。



YouTube  
柏崎市公式  
チャンネル  
いえスポ  
家トレ



●人とすれ違つときは距離をとる  
●予約制を活用する

### 食事

対面ではなく、横並びに座る



大皿を避けて  
料理は個別に

料理に集中し、おしゃべりは控えめに  
大人数での会食は避ける

## 公共交通機関の利用

●利用時は、会話は控えめに

市内の  
テイクアウト・  
デリバリー  
情報サイト

柏崎エール飯



柏崎テイクアウト



「新しい生活様式」の  
詳細は、ホームページを  
ご覧ください。

柏崎市 HP  
新しい生活様式



編集・発行 柏崎市 総合企画部元気発信課  
〒945-8511 新潟県柏崎市中央町5-50  
☎0257・23・5111 (代表)  
☎0257・24・7714 (代表)  
ホームページ <http://www.city.kashiwazaki.jp/>