



特集

「新しい」年末年始の過ごし方

12月となりクリスマスや忘年会などで人が集まる機会も増えてきます。また、年末年始は実家への帰省などで人の移動も増えることから、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。全国での感染事例を見ると、主に「クラスター（集団感染）」を介しての拡大が多くみられており、人が集まる機会の増えるこれからの季節は一人ひとりが感染予防の意識を一段と高める必要があります。

今号では、年末年始を安心して過ごせるよう、感染リスクの高まる場面や気をつけながら楽しむ方法などについて紹介します。

新型コロナウイルス感染症 こんな場面は要注意!!

みんなで“お酒”を飲むのは楽しいけれど…

年末年始は「忘年会」や「新年会」などで会食する機会が増えます。宴会でのお酌や大皿での料理は、感染リスクが高くなるので注意しましょう。



ポイント

- ・飲酒の影響で、気分が高揚し注意力が低下することで、大きな声になりやすくなります。
- ・コップやグラスの回し飲みや、お箸の共用が感染リスクを高めます。

あなたの甘い“マスク”は見たいけど…

新型コロナウイルスは症状が現れる2～3日前から他人にうつす可能性があるとの最近の研究で指摘されています。その時に咳などの症状がなくても注意しましょう。



ポイント

- ・マスクを着用せずに、接近して会話などすると飛沫感染のリスクが高まります。
- ・帰省や旅行など車やバスを使って移動する際の車中も注意が必要です。

“大人数”だと話が尽きず“長時間”に…

年末年始は親族や友人の帰省などで大人数が集まる機会が増えます。会食の際にお酒が入ると長時間になりやすいので注意しましょう。

ポイント

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、はしご酒は、短時間の食事と比べて感染リスクが高まります。
- ・例えば5人以上の大人数の飲食は、大声になり飛沫が飛びやすくなります。



“ホットする時間”も必要だけど…

商業施設や職場など、感染予防の取り組みを行っていても、ホットするひとは、人と人の距離が近くなったり、喫煙後にマスクを外したまま会話しがちになるので注意しましょう。



ポイント

- ・仕事の休憩時間など、居場所が切り替わると気が緩みやすくなり、感染リスクが高まる場合があります。



Enjoy Localで心も体もリフレッシュ♪ ～矢板で楽しむ年末年始～

年末年始・冬休みは旅行や初詣などで外出する機会も増えますが、たまには市内の施設やお店などを上手に利用して、のんびりと「Enjoy Local (地元を楽しむ)」してみたいはいかがですか。

寒い冬には温泉 & BBQ!

寒い冬にはカラダもココロもリラックスできる温泉で“家族でのんびり”過ごしてみませんか？
また、市内にある2つの日帰り温泉施設にはバーベキュー広場も併設されています。バーベキューと聞くと夏のイメージがありますが、冬の時期なら虫もいなければ、汗を流してお肉を焼く苦勞がないので、意外とイケてますよ！



まことの湯

詳しくは「矢板温泉まことの湯」ホームページをご覧ください。



城の湯やすらぎの里
(バーベキュー場)

詳しくは「城の湯やすらぎの里」ホームページをご覧ください。



“やいた”の食を、「おうち」や「お店」で満喫!

市では12月1日から1月15日までの期間限定で、市内の飲食店で利用できるテイクアウトクーポン券発行事業「やいたの食をめしあがれ(第4弾)」を実施しています。

クーポン券は、テイクアウトでも店内飲食でも利用できますので、おうちやお店でちょっと豪華な料理を味わうなど、“やいた”の食を楽しんでみたいはいかがですか。

詳しくは特設サイトをご覧ください。



会食を楽しむひと工夫

- ・なるべく普段一緒にいる人と会食することで、感染リスクを下げられます。
- ・座る席は、正面や真横を避けて、斜め向かいになるようにしましょう。
- ・換気が適切に行われているなど、感染防止対策取組宣言をしているお店を利用しましょう。
- ・体調が悪い人は、参加を控えましょう。

こんな楽しみ方もアリ♪ ～コロナ禍で迎える年末年始のトレンド紹介～

帰省暮



帰省自粛で...

遠くの家族や親戚・友人へ、帰省の代わりに贈り物をして、日ごろの感謝を伝えてみませんか？

年賀状



家族や友達となかなか会えなかった今年。年賀状で近況報告をしてみよう？

一人前おせち

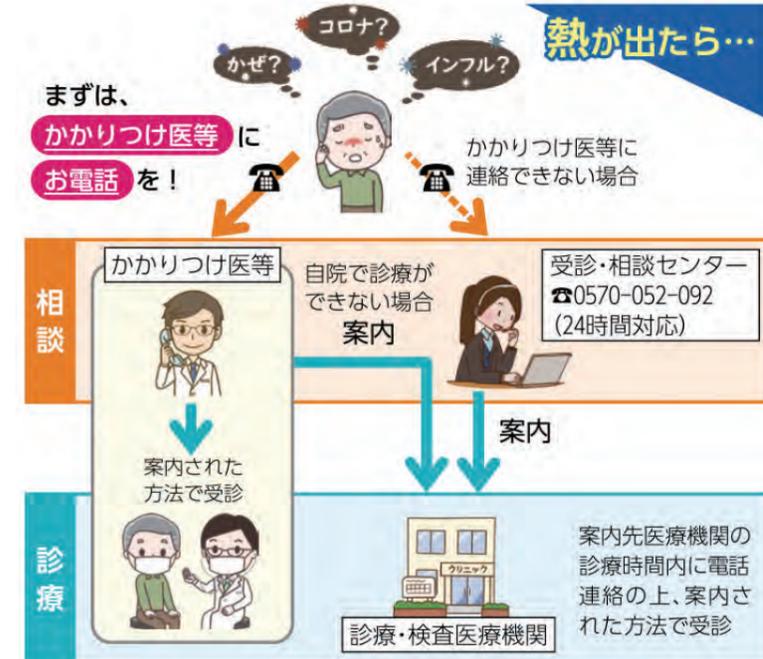


取り分けが不要で衛生的。一人一重で新年早々ちょっと贅沢に。

もしもの時のために、適切な相談・診療方法を知っておきましょう！
～気をつけていても、リスクは“ゼロ”ではありません～

これまで発熱などの症状がある場合は「栃木県新型コロナウイルスコールセンター」への連絡をご案内していましたが、より多くの方が相談・診療を受けられるよう、身近な医療機関に問い合わせをする方法に変更されました。これからは、かかりつけ医など最寄りの医療機関に電話相談の上、案内された時間帯、方法で受診してください。

発熱時などの相談・診療方法【栃木県】



詳しくは「栃木県」のホームページをご覧ください。

- ・院内感染を防ぐため、受診の際は事前に電話予約をお願いします。
- ・検査の必要性は医師が判断します。受診しても必ず検査をするわけではありません。