

みなさんご自身の大切な人の命を守るために

新型コロナウイルス感染予防・拡大防止にご協力を

感染拡大の防止、早期の終息、そしてみなさんご自身の大切な人の命と健康を守るために、以下のとおりご理解とご協力をお願いします。一人ひとりの心がけが感染予防と感染拡大防止につながります。「うつらない」、「うつさない」を心がけましょう。

◆日常生活で気を付けること

感染予防のために、まずは手洗いが重要です。具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行いましょ。また感染拡大防止のため、できる限り混雑した場所を避け、せきエチケットを徹底してください。

せきエチケットとは、感染症を他者に感染させないために、せき・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

※次のようなせきエチケットを徹底しましょう。

- ・マスクを着用する。
- ・ティッシュなどで鼻と口をおおう。
- ・とっさのときは袖や上着の内側でおおう。
- ・周囲の人からなるべく離れる。

◆集団感染を防ぐため、3つの密を避けましょう

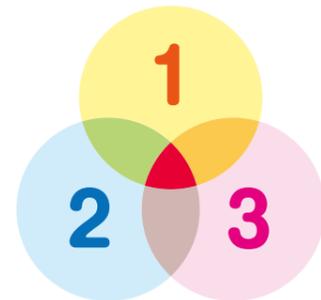
①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



日ごろの生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

◆不要不急の外出は控えましょう

特に、都市部や感染拡大警戒地域への不要不急の外出、都市部や感染拡大警戒地域からの不要不急の帰省などを控えましょう。また、少しでも体調に不安を感じたときは、早急に「帰国者・接触者相談センター」熊野保健所（☎0597-89-6115）まで、ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を町ホームページに掲載しています



※令和2年4月15日現在の情報です。最新情報に変更されている場合があります。

▶詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

手洗い



石けんによる手洗い



アルコールによる消毒

せきエチケット



マスクをする



ハンカチなどでおおう



袖でおおう

特典を受けよう

スタンプが5個貯まったら、以下の特典が受けられます。

特典① 総勢 250 名に豪華賞品が当たる！



【応募方法】

スタンプが5個たまったら、ポイントカードに氏名、希望の商品番号など必要事項を記入し、みらい健康課窓口にご持参または郵送してください。

※お1人で何回でもご応募できます。

【応募締切】 令和3年3月12日（金）当日消印有効

【当選発表】 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、当選の通知をもって発表に変えさせていただきます。

特典②

応募者全員にプレゼント

三重とこわか健康応援カード



「マイレージ特典協力店」でカードを提示すると、さまざまなサービスを受けることができます。

協力店やサービスの一覧は、三重県のホームページをご覧ください。

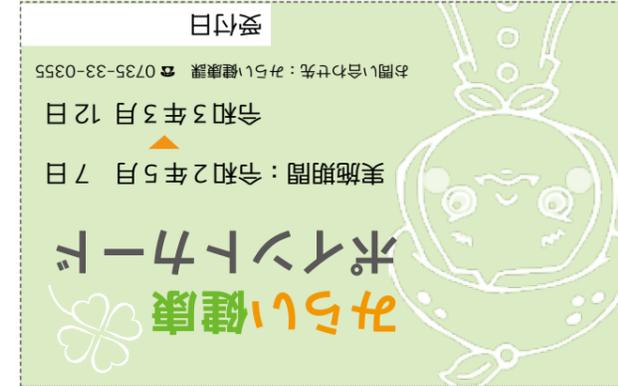
三重とこわか健康マイレージ事業 検索

※応募者本人に対し、年間1枚の発行となります。

（カードの有効期限は、発行日から1年です。）

▶詳しくは、役場みらい健康課（33-0355）までお問い合わせください。

切り取り線に沿って切り取り、三つ折にお使いください。



みらい健康マイレージ
 Mascotキャラクター

みらいちゃん

みかんのベレー帽とゲジゲジ肩がチャームポイントの「みらいちゃん」。いつも元気で明るく、みんなを笑顔にしてくれる3歳の女の子。今年度も、町民のみなさんの健康づくりを応援していくよ。よろしくね♪

切り取り線

目回 () 隣回 隣回 《 》 台票 台票

台票 台票

() 日 目 日 日

台票 台票