

県民の皆さまへのメッセージ

- 昨日、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言の対象区域が見直され、本県を始めとした39県が対象から解除されました。県内では、2週間以上新たな感染者が確認されておらず、感染状況は非常に落ち着いており、解除は妥当なものだと考えております。
- この結果は、県民の皆さまに外出自粛や休業の要請に応じていただいた形で、多大なご協力をいただいたおかげです。県民の皆さまや事業者の皆さまに厚く御礼を申し上げたいと思います。
- しかしながら、国内では依然として、大都市部の8都道府県を対象にした緊急事態宣言が継続されています。全国的に見た場合、まだまだ警戒を緩められるタイミングではないですし、高知県の立場で考えても、解除されたことが直ちに2月以前の状態に戻って良いということでは、決してございません。この「感染拡大の防止対策」をしっかり継続していくことを前提に、「今後の社会経済活動の再開」との両立を図っていくことが求められている局面です。
- 県民の皆さまに改めてお願いを申し上げたいことがございます。
- 一つは、他県への不要不急の移動の自粛です。昨日、安倍総理からもお話があり、「宣言が解除された区域にあっても、今月末までは県境を越えるような移動はできる限り控えてもらいたい」という要請が国からも行われております。県民の皆さまにも引き続き、この点についてはご協力をお願いします。
- 次に、県内の事業者の皆さまへのお願いです。国レベルの取り組みとして、業界・業種ごとの感染防止対策のガイドラインの策定が行われております。また、高知県でも、先週、県の感染症対策協議会の吉川会長のご意見もいただき、全体的な感染拡大防止対策のポイントをまとめております。こうしたものを参考にいただき、各事業者の皆さまには、しっかりと感染拡大防止対策をとっていただいたうえで、事業活動を段階的に本格化していただきたいと思います。
- この対策のキーワードは4つあります。1つ目は「マスクの着用」、2つ目は「手洗いまたは手指の消毒」、3つ目は「距離を1メートル以上保つ」、4つ目が「換気、空気の入れ換え」です。

- さらに、高知県の特有の事情として考えると、お酒の席を通じたコミュニケーションが非常に盛んだというのが大きな特色だと思います。「お酒を飲んでコミュニケーションをとる」、これは非常に良いことですが、新型コロナウイルス対策ということで考えると、夜にお酒を飲んで話をしていると、つい声が大きくなり、また、話が長くなる。そうすると、唾が飛んでしまって、飛沫感染のリスクが高まってしまうといったことがあります。
- 飲食店の事業者の皆さまや、店を訪れる県民の皆さまの活動としても、できればマスクを着用することが望ましいわけですが、現実的には難しく、マスクを外して飲食するのであれば、できるだけ時間は短時間で、人数も小規模なグループで、そして、できるだけ大声にならないように、といった取り組みを推奨するというお話が吉川会長からありました。
- 今までにない形での、まさしく「新しい生活様式」が求められる局面ですが、こうした地道な取り組みこそが、高知県における次の感染拡大の波を食い止めるために非常に大事なポイントであると考えます。
- また、こうした感染防止対策をしっかりとっていただければ、接待を伴う飲食店やカラオケボックス等への出入り自粛を県民の皆さまに求める必要はないだろうと思います。そういう意味も込めて、県民の皆さまへのお願いについては、逆の言い方になりますが、感染防止対策ができていないところへの立ち入りはお控えくださいという形で、我々の思いをより明確にする形で示させていただいたつもりです。
- こうしたことも含めて、県民の皆さまや事業者の皆さまには、感染防止対策を引き続き徹底していただくようお願いいたします。こうしたことが大前提となっこそ、県の社会経済活動の再開が軌道に乗っていくこととなりますので、どうか引き続きのご協力をお願いします。

令和2年5月15日
高知県新型コロナウイルス感染症対策本部長
(知事) 濱田 省司

県民の皆さまへのお願い（5/15）

緊急事態宣言の解除後も必要な取り組み

- 1 不要不急の他県との往来自粛**（観光などによる県外からの来高を含む）（5月31日まで）
- 2 県内の店舗で営業を行う際の、適切な感染防止策の実施**
- 3 適切な感染防止策が講じられていない「繁華街の接待を伴う飲食店」、「カラオケボックス」、「ライブハウス」への出入りを控える**
- 4 一定規模のイベント等の開催・参加の自粛**
10人以上のイベント等自粛：5月20日まで 50人以上のイベント等自粛：5月31日まで
- 5 「新しい生活様式」等の実践**
- 6 在宅勤務（テレワーク）や時差出勤等の推進**

県立学校

・原則、5月25日から再開の方針

※各学校からの申し出に基づき、個別に協議の上、一部前倒しで再開

県内店舗の皆さまへのお願い

- ◆ これまで感染防止対策にご協力いただき、深く感謝いたします。
- ◆ 県内の店舗において営業を行う際は、以下の①～④全ての感染対策を講じていただくようお願いいたします。（特に、①において来店者のマスク着用を必須とするのは、来店者と従業員の健康を守るためです。）

- ① 来店者全員（注1）と従業員全員がマスクを着用してください。（注2）
（布マスク等着用でも可）
- ② 来店者全員・従業員全員が手洗い又は手指消毒を行ってください。
（店舗入口に消毒液を設置すること等）
- ③ 従業員・来店者・客席間の距離を1メートル以上保ってください。
（1メートル以上の距離を保てない場合は透明なビニール等で仕切るなどの工夫を行ってください。）
- ④ 可能な限りの換気と適時の室内消毒を行ってください。

（注1） 飲食時にマスクを外すことになる飲食店等については、以下の3要件を全て満たすようにしてください。

- （ア）店内にいる時間を短時間にすること
- （イ）家族又は小規模なグループでの会食に限定すること
- （ウ）大きな声での会話をしないこと

（注2） マスクを着用するにあたっては、耳の不自由な方が困らないよう、筆談などの配慮をお願いします。

「新しい生活様式」の実践例①

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

「新しい生活様式」の実践例②

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

人との接触を **8割減**らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1

ビデオ通話で
オンライン帰省



2

スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3

ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4

待てる買い物は
通販で



5

飲み会は
オンラインで



6

診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8

飲食は
持ち帰り、
宅配も



9

仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10

会話は
マスクをつけて



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**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。