

宿毛市新型インフルエンザ等対策行動計画【概要版】

～新型インフルエンザ等から命と暮らしを守るために～

平成 26 年 11 月 策定

令和 8 年 3 月 改定

新しいウイルスやインフルエンザが流行したときに、宿毛市がどのようにみなさまをお守りするかをまとめた計画の概要です。

1. この計画が目指す「2つの目標」

(1) 命と健康を守る

感染の広がりを抑え、必要な医療をしっかりと受けられる体制を維持します。

(2) 暮らしを守る

感染対策とのバランスをとりながら、市民生活や地域経済を止めないように努めます。

2. 感染の広がり方に合わせた「宿毛市の対応」

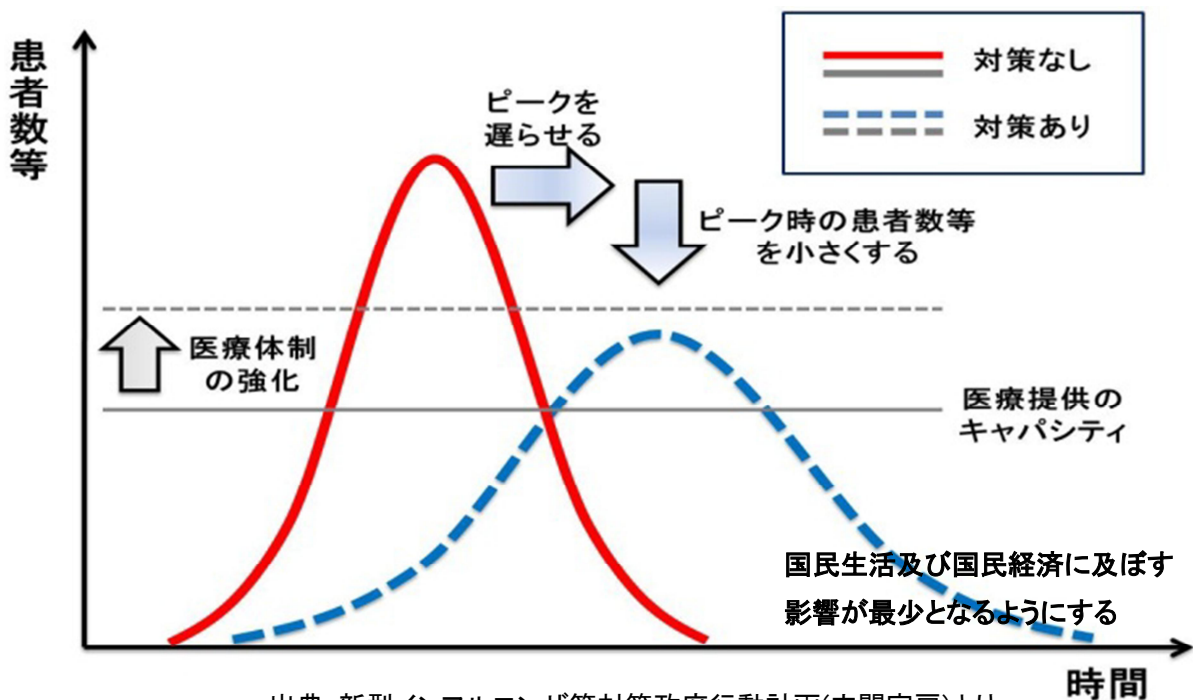
ウイルスの流行状況に合わせて、市は次のように行動します。

	流行の状況	市の対応
①	発生する前 (今のうちから)	【しっかり準備】 マスクなどの物資の準備や、国や高知県、病院との連携など、いざという時のための備えをします。
②	海外などで発生 (日本に入る前)	【すばやく警戒】 国や高知県と協力して、すぐに警戒体制に入り、国内や市内に入っていないか注意深く情報を集めます。
③	宿毛市などで発生 (感染が拡大)	【感染を抑え込む】 国や高知県と協力して、外出を控えるお願いをしたり、お薬やワクチン接種の準備を進めたりして、感染を広げないようにします。
④	おさまり始めたら (ワクチン等の普及)	【いつもの生活へ】 お薬やワクチンが行き渡り、安全が確認できたら、少しずつ普段の生活に戻していきます。

3. いざという時に市が取り組む「8つの対策」

市役所が一丸となって、以下のことに全力で取り組みます。

	主な取組	内容
①	市役所の体制づくり	国や高知県、病院としっかり協力して動きます。
②	正しい情報の提供	市ホームページや防災無線などで、分かりやすく正しい情報をお伝えします。
③	感染を広げない対策	人が集まるイベントの中止や、外出を控えるをお願いをします。
④	ワクチン接種体制の準備	国や高知県と協力して、ワクチンが届き次第、スムーズに接種が受けられるようにします。
⑤	病院・医療の確保	安心して必要な治療が受けられるよう、国や高知県、医療機関と協力して地域の医療体制を支えます。
⑥	保健所との連携	感染してしまった方のサポートなどを、高知県(保健所)と協力して行います。
⑦	マスクなどの確保	国や高知県と協力して、病院などで使うマスクや消毒液が足りなくなるよう準備します。
⑧	生活のサポート	みなさまの生活や、市内のお店・会社が困らないようにお手伝いします。



出典: 新型インフルエンザ等対策政府行動計画(内閣官房)より

4. 市民のみなさまへお願いしたいこと

感染を防ぐためには、市民のみなさま一人ひとりのご協力がとても大切です。

(1) 普段からできること

- ① こまめな手洗い・うがい・換気 をしましょう。
- ② マスクや消毒液、数日分の食料や日用品 などを少し多めに買っておきましょう。

(2) 感染が広がり始めたら

- ① 国や高知県、宿毛市がお知らせする「正しい情報」を確認しましょう。うわさ話には注意してください。
- ② 人混みを避け、熱があるなど具合が悪いときは無理に外出しないようにしましょう。

感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。
- 2 手の甲をのばすようにこずります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこずります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所でやろう

マスクがない時、咳の音

マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら
厚労省 検索

【お問い合わせ先】

宿毛市健康推進課

電話：0880-62-1235