

4つの「岡山ルール」

新型コロナウイルス
感染症

岡山県
まん延防止等
重点措置

4 会食
人以下

2時間以内で
家族や毎日会う人たちと

3 NO密
密回避

ひとつの密でも避けて、
手洗い、換気を徹底

2 移動前後
週間 体調管理

不要不急の他の都道府県の移動
感染拡大地域との往来は控えて

1 守る
枚のマスク

ワクチン接種後も、あなたと
あなたの大切な人を守る

0 感染
リスク
近づけよう

みんなで守ろう

誰もが感染する可能性があります

ダメ!
コロナ
差別



コロナ差別は症状のある人の受診を遠ざけ
感染拡大につながります

戦う相手はウイルスです!



思いやりのルール「マスクコード」



不織布マスクを正しく着用

不織布マスクを顔にすき間なく
フィットさせ、しっかり着用を

布やウレタンより不織布の方が感染予防
効果等が高いことが示されています

話すときは

マスク会話

休憩時間などは、ついでが緩み
がちなので特に注意を

ケース1 マスクを外して更衣室や喫煙室で
談笑して感染拡大

食事のときも話をするときは

必ずマスク

会話をするときは必ずマスク着用、
飲食をするときは黙食の徹底を

ケース2 子どもが県外から帰省し、親族で
集まり会食をして全員感染

新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 [24時間対応]

TEL:086-226-7877 / FAX:086-226-7817

岡山県

今年から
おとす

今年の冬は寒い！しかし数値
を見てみると、やはり寒かった
昨冬と比較して同程度なのだ
か。ただし、今年は暖かい日
が少なく寒い日が続いている
こと。そのように体感するのだ
です。さて、寒さが増すと甘
くなるのは白菜。私のおすすめ
の食べ方は、妹尾河童さんの本で
紹介されていたピエント鍋です。
皆さんもぜひお試しを。(山崎)

人口

人口・世帯数 前月比
(人・世帯) (人・世帯)

総人口 28,376 - 93

男性 13,797 - 45

女性 14,579 - 48

世帯数 13,928 - 59

(令和4年1月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベント
の情報・空き家情報など
を発信するアプリです。
また、災害時などの緊急
情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]

