行動記録票

万が一、新型コロナウイルスに感染した場合に「感染経路不明」とならないよう、自身の行動と健康状態を記録するよう心掛けましょう。

①いつ（接触日時） 日付	時刻	②どこで（接触場所）	③何をしたのか（接触状況）	④誰と（接触者氏名）	⑤連絡先（電話番号）	⑥備考（感染対策）
例）7/1	8：30	○× 株式会社	打ち合せ（テーブルの対面で会話）	○○さん ○○さん	080-0000-0000	マスク着用
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					
/	:					

厚生労働省から新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）がリリースされていますので、ご自身のスマートフォンにインストールしてご活用ください。

厚労省ＨＰ　Google Play　App Store

今一度確かめましょう、自身の行動

～新型コロナウイルス感染症の第２波を防ぐために～

６月１９日に都道府県をまたぐ移動の自粛が全国で緩和されてから、宮城県内でも再び感染者が確認され始めました。今一度新しい生活様式を意識して行動し、感染拡大に繋がらないよう心がけましょう。

★☆日常生活における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、前後にスペースを

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

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、十分に人との間隔をもしく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
✓狭い部屋での長い時間の滞在は避ける
✓歌や応援は、十分な距離かオンライン

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

イベント等への参加
✓接触確認アプリの活用を
✓発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

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
✓発症したときのため、誰とどこで会ったのかをメモにする（接触確認アプリの活用も）
✓地域の感染状況に注意する

自身の行動を確認するために・・・
左のページに「行動記録票」を作成しました。
必要に応じてコピーしていただき、毎日の行動を記録しましょう。
そのほか、町ホームページにも様式を掲載しますので、ご活用ください。
https://www.town.miyagi-matsushima.lg.jp/index.cfm/6,30257,117,492,html

▲ＨＰ用

新型コロナウイルス感染症関連の相談窓口

窓　口　名	問　合　先	受付時間	備　　考
宮城県相談窓口（コールセンター）	☎211-3883 ☎211-2882	２４時間（土日・祝日も実施）	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はメールかFAXをご利用ください。 メール：sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp FAX：211-3192
みやぎ外国人相談センター	☎275-9990	午前９時～午後５時（月～金曜日）	
厚生労働省相談窓口	☎0120-565653	午前９時～午後９時（土日・祝日も実施）	聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。 FAX：03-3595-2756

新型コロナ特設ページ（町ホームページ）　各種支援事業（町ホームページ）

Facebook アカウント　Twitter アカウント