

## 新しい生活様式の実践例

日常生活や職場など、それぞれの場面で取り入れていただきたい実践例を紹介します。

### 食事

- 対面ではなく横並びで
- 大皿は避けて、料理は個々に
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



### 買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- サンプルなど展示品への接触は控えめに



### 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、スポーツなど

- 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
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



### 移動

- 地域の感染状況に注意する
- 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
- 帰省や旅行は控えめに。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する



### 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



通勤頻度を減らしたり勤務時間をずらしたりすることは、公共交通機関やオフィスの混雑を緩和する効果があります。

- オフィスは広々と  
十分なスペースがない場合、座席の配置を対角・横並びにする、アクリル板で仕切るなどの工夫をしましょう。

- 対面での打ち合わせは換気とマスク

1時間に2回以上は窓を開けるなど空気を入れ換えをしましょう。



- 会議はオンライン



## 感染症対策を日常生活に取り入れていく

# 「北海道スタイル」を実践しよう

この特集では、新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止を徹底しながら、日常生活や経済活動を再開するために実践していただきたいことを紹介。そのほか、暮らしを支援する制度や相談先などを案内します。

この特集の他にも、新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています

- 新型コロナウイルス感染症に関する最新情報を市ホームページで発信しています。

[札幌市 新型コロナウイルス 検索](#)

- 本誌17ページ～22ページの「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関するお知らせを一部掲載しています。

- 生活に不安を抱える市民の皆さんに、支援に関する情報を総合的に提供する生活支援ガイドを作成しています。随時更新して市ホームページに掲載しているほか、区役所（1ページ）、市役所1階市民の声を聞く課などで配布しています。

[札幌市 生活支援ガイド 検索](#)

## 新型コロナウイルスと共存しながら新たな日常を送るために

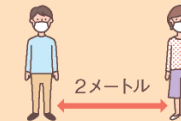
「北海道スタイル」とは、国が示した「新しい生活様式」を道内で実践するための、新しいライフスタイルやビジネススタイルのことです。オール北海道で感染予防と経済活性化に取り組み、新型コロナウイルスに強い社会をつくりあげていくため、感染症対策を生活の各場面に取り入れる「新しい生活様式」を実践しましょう。

新しい生活様式における

### 感染防止の3つの基本

#### ① 身体的距離の確保

できるだけ2メートル、最低1メートルは距離をとりましょう



#### ② マスクの着用

症状がなくてもマスクをしましょう



#### ③ 手洗い

30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗いましょう



このほか、小まめな換気、3密（密集・密接・密閉）を避ける、毎朝の体温測定なども大切です。

### 新しい生活様式の実践例を動画で紹介しています

市民の皆さんに実践していただきたい取り組みについて分かりやすく解説した動画を、市ホームページから見られます。【基本編】【各場面編】【働き方編】の3つを公開中です。

[札幌市 新しい生活様式 検索](#)



← 次のページでは、事業者の取り組みや市の経済対策を紹介します

札幌の経済を応援!

## 市の新たな経済対策の一部を紹介

### 札幌市民限定宿泊キャンペーン「定山溪どこでもクーポン」を発行

定山溪に宿泊する札幌市民の方を対象に、定山溪エリア内の宿泊施設や飲食店などで利用できるクーポン券を発行します。クーポン券を配布する施設や配布状況などの詳細は、定山溪観光協会のホームページなどでご確認ください。

#### 対象者

定山溪地区の宿泊施設に宿泊する小学生以上の札幌市民。7/1(水)からの宿泊予約者先着5万人分

#### 配布金額

1人1泊2,000円分(1枚1,000円×2枚)

#### 配布期間

7/1(水)から(各配布施設で予定枚数に達し次第終了。利用期限は12/20(日)まで)

※クーポン券は宿泊時に宿泊施設でお渡し(宿泊者全員の住所が分かる証明の持参が必要)  
※宿泊代にクーポン券を利用する場合は当日払いのみ対象



#### 問い合わせ

■定山溪観光協会  
☎598-2012 9時~17時  
定山溪どこでもクーポン 検索

### サッポロ

### 「SAPPOROおみせ応援商品券」を発行

市内の消費を喚起するため、市内の飲食店や小売店などで使用できるお得な商品券を発行します。販売場所、利用できる店舗などの詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

#### 問い合わせ

■商品券専用ダイヤル  
☎350-5928 9時~18時  
SAPPOROおみせ応援商品券 検索

#### 販売額

1冊10,000円で販売し、12,000円分使用可

#### 販売期間

8/5(水)~10/5(月)  
(発行枚数に達し次第終了。利用期限は11/5(木)まで)

## 店舗の感染症対策

### 北24条商店街で眼鏡とサングラスを販売している 「グラスタイムシバタ」の佐藤専務にお話を聞きました

#### — 新型コロナウイルスの影響はいつごろから始めましたか

3月ごろから売り上げが落ち込みましたが、現在は徐々に客足が戻り始めています。特に休日は店内が混雑する時間帯もあるので、小まめな換気や消毒を徹底しています。

#### — 具体的な対策について教えてください

眼鏡やサングラスの購入には試着が欠かせませんので、試着されたものはその都度消毒しています。接客はお客様との距離を以前よりとって、様子を見ながら声を掛けるようにしており、目の検査時の飛沫感染防止もしています。

#### — 市民の皆さんにお伝えしたいことはありますか

お客様に手指の消毒やマスクの着用などに協力していただきながら、店舗としてできる対策を従業員一人一人がしっかり行っているため、安心してご来店いただければと思います。



▲試着後の眼鏡は来店者ごとに用意した専用トレーに戻してもらい、洗浄・消毒して商品棚に戻している



▲検眼機にアクリル板を設置することで、距離の近い会話への不安を解消

← 次のページでは、市の支援制度や相談窓口を紹介します

## 事業者が取り組む感染症対策を知ろう

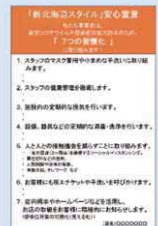
マスクの着用や消毒など、国の専門家会議で示された各業種に共通する留意事項を踏まえて、各事業者はより具体的な指針に基づいた感染症対策を実践しています。

### 「新北海道スタイル」に基づく取り組み

「新北海道スタイル」では、事業者へ感染症対策の実施と、その内容を積極的に利用者へお知らせすることをお願いしています。お店などを利用する際には、どのような対策がなされているのかしっかり確認しましょう。

### 「新北海道スタイル」安心宣言

従業員の健康管理や設備の定期的な消毒・洗浄、換気といった7つのポイントを参考に、各事業者が独自の取り組みを記載し表示するものです。



### 業界ごとに感染予防対策ガイドラインを作成

市民の皆さんが飲食店や商業施設などを安心して利用できるよう、各業界団体では独自の対策に取り組んでいます。業種別の指針や感染予防の取り組み事例は、市ホームページから確認できます。

札幌市 感染予防対策ガイドライン 検索



◀ すすきの観光協会で作成したマニュアル(抜粋)

## についてインタビュー

### すすきの観光協会に所属している居酒屋 「ろばた大助四条店」の大川内店長にお話を聞きました

#### — 新型コロナウイルスの影響について教えてください

1月ごろから観光客が来なくなって、お客様が0人の日もあり、売り上げは激減しました。アルバイトの従業員には休んでもらっているため、急な混雑時はホールもキッチンも姉妹店の社員と連携して人をやりくりしながら営業しています。

#### — どのような対策をしていますか

従業員の手洗いや健康チェック、店内の換気などの基本的な取り組みを3月から徹底しました。20人座れるテーブル席に仕切りを付けて8人程度で利用してもらうように間引きしたり、刺身を小分けにして提供したりといった対応もしています。

#### — より力を入れていきたい取り組みはありますか

お客様が海鮮やお酒を楽しみたいと思ったときに、安心して利用できる店であることを知っていただけるよう、アピールし続けていきたいですね。



▲席を開き荷物置きを設置したテーブル席。箸や調味料はテーブルに置かず料理と一緒に出している



▲すすきの観光協会では感染防止対策マニュアルを作成、30項目を全て実施している店にステッカーを貼るなどして、衛生管理の徹底を知らせている

## 新型コロナウイルス札幌ささえあい基金へのご協力を

医療機関への支援をはじめ、新型コロナウイルス感染症対策のさまざまな取り組みを支援するための基金を創設し、寄付を募集しています。皆様のご支援、ご協力をお願いします。

### 寄付の方法

市のホームページか、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」をご利用ください。

### 問い合わせ

■市民活動促進担当  
☎211-2964 平日8時45分～17時15分  
札幌ささえあい基金  検索



## 熱中症にご注意を！

気温や湿度が高い中でマスクをすると、熱中症になる危険性が高まる恐れがあります。暑さを避ける、小まめな水分補給、暑さに備えた体づくりに取り組むなどの対策を取りましょう。

### 新しい生活様式での熱中症予防のポイント

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を小まめに調整
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を
- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



特に高齢の方や子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分にご注意ください。

## 体調に不安を感じたらすぐにご相談を

新型コロナウイルス感染症は、発熱、喉の痛みや長引く咳、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。体調不良に関する不安やその他の疑問は、一般電話相談窓口にお問い合わせください。

### ●札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 ☎632-4567(毎日9時～21時)

次の①～③のいずれかに該当する方は、すぐに救急安心センターさっぽろにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- ① 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ② 重症化しやすい方(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方
- ③ ①②以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く方(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)

※妊婦の方は重症化しやすい方と同様に、早めに救急安心センターさっぽろにご相談ください。また、小児はかかりつけの医師や救急安心センターさっぽろに電話などでご相談ください

### ●救急安心センターさっぽろ(帰国者・接触者相談センター) ☎#7119 または ☎272-7119(毎日24時間)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、保健所健康企画課のファクス(622-7221)をご利用いただくか、全日本ろうあ連盟ホームページをご覧ください。  全日本ろうあ連盟 相談窓口 検索

## 市の新たな生活支援の制度を紹介

### ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します

児童扶養手当の受給資格がある方に給付金を支給します。申請方法や受給要件などの詳細は、決まり次第、市のホームページで案内します。また、専用のコールセンターを開設予定です。

### 問い合わせ

■ひとり親世帯臨時特別給付金  
コールセンター ☎211-2609 **7/13月 開設予定**  
平日10時～19時  
札幌市 ひとり親世帯臨時特別給付金  検索

分類	対象者	申請	給付額
基本給付	①本年6月分の児童扶養手当を受給している方 ※7/17金に児童扶養手当と同じ口座に振り込み(6月末に案内を郵送)	不要	1世帯5万円。第2子以降1人につき3万円加算
	②公的年金などを受けているため本年6月分の児童扶養手当を受給していない方	必要	
	③新型コロナウイルスの影響で収入が児童扶養手当の受給基準まで減少した方	必要	
追加給付	上記①、②の方で新型コロナウイルスの影響を受けて収入が減少した方	必要	1世帯5万円

### 緊急事態宣言期間中に生まれた子どもに支援金を給付します

特別定額給付金の基準日翌日の4/28から緊急事態宣言解除日の5/25までに生まれた子どもを対象に「緊急事態宣言に伴う札幌市特別支援金」を給付します。

### 問い合わせ

■特別定額給付金担当  
☎211-2557 平日8時45分～17時15分  
札幌市特別支援金  検索

### 給付額

本年4/28～5/25に生まれ、5/25時点で札幌市に住民登録がある子ども1人につき10万円

### 給付金を受け取る方

給付の対象となる子どもと同居の母親(もしくは同居の父親)

### 申請方法

市から送付する申請書に必要事項を記入の上、本人確認書類などを添付し8/25(火)(消印有効)までに郵送

## 各種相談を受け付けています

### 税金の支払いに関する相談

市税(市・道民税、固定資産税など)に関する相談先

■市税事務所(本誌20ページ表)の納税課  
平日8時45分～17時15分  
札幌市 コロナ 納税  検索

国税(所得税、消費税など)に関する相談先

■札幌国税局猶予相談センター  
☎0120-291-675 平日8時30分～17時  
詳しくは国税庁ホームページからご確認ください。  
国税猶予  検索

道税(不動産取得税など)に関する相談先

■札幌道税事務所税務管理部  
☎204-5365 平日8時45分～17時30分  
詳しくは道税ホームページからご確認ください。  
道税 コロナ 猶予  検索

### 保険料の減額・免除

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の問い合わせ

■専用コールセンター  
☎050-3640-9301 平日9時～19時  
条件などの詳細は本誌20ページをご覧ください  
札幌市 コロナ 国保  検索

国民年金保険料の問い合わせ

■ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570-003-004 平日8時30分～19時  
第2土曜9時30分～16時  
■区役所(1ページ)の保険年金課  
■年金事務所  札幌市 コロナ 年金 検索

### 事業者向けワンストップ相談窓口

経営や融資などの相談、雇用調整助成金の申請やテレワーク導入などのサポートを行っています。

### 問い合わせ

■事業者向けワンストップ相談窓口  
☎231-0568 平日9時～12時、13時～17時