

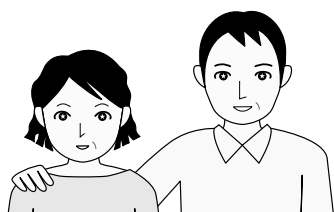
咳エチケットを 心掛けましょう！

咳などの症状がある方が、咳やくしゃみをするときに手で押さえると、その手にウイルスが付着します。そして、手についたウイルスがドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

右の図のように、咳エチケットを行いましょう。

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です

心配してくれる人がいることで、
救われる人がいます



■秩父市の状況

秩父市の自殺者数は、平成30年は12人まで減少しましたが、令和元年は20人となり、増加しています。

自殺は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題などさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められた末に起こります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響から心身の不調や自殺のリスクが高まることが懸念されています。

市では、自殺問題とうつ病に対する理解を深めるための講演会や、標語入り看板の設置、啓発事業などを行っています。

また、ゲートキーパー養成講習にも取り組んでいます。講習は地域で行われる集会などに保健センター職員が出向いて行います。詳細は、お問い合わせください。

ゲートキーパーとは？ 直訳すると「門番」という意味で、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のこと。

問 秩父保健センター ☎ 22-0648

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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 咳やくしゃみを手でおさえる

問 秩父保健センター ☎ 22-0648

多くの市民の皆さんが所有している自転車は、日常の交通手段として身近な乗り物です。埼玉県では「自転車安全利用五則」を守ることを推奨しています。これは、自転車に乗る際の5つの基本的なルールをまとめたものです。



自転車普及推進員
高山 一成



秩父サイクリングだより

自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行運転
- ④ 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

自転車は「軽車両」で、基本的には車と同様に車道を走行します。交通の妨げにならないよう左側を通行しましょう。道路状況が危険な時は、歩道を走っても大丈夫です。その際は、歩行者優先でゆっくり走りましょう。

スマホの使用、飲酒運転、二人乗り、並走、無灯火走行などの危険運転はやめましょう。一時停止や信号など、交通ルールにも注意します。また、子どものヘルメット着用は義務付けられていますが、大人もヘルメットの着用を推奨します。親しみのある自転車ですが、使い方を間違えると非常に危険な乗り物です。これからの時期暑くなりますので、熱中症にも十分注意してサイクリングを楽しんでください！

問 市民スポーツ課 ☎ 25-15230