

連休中も外出自粛にご協力を

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、緊急事態宣言が発出されました。市内での感染拡大防止のため、連休中も外出の自粛などご協力をお願いします。また、感染症の重症化を防ぐためにも、日頃から十分な栄養と休息を取り、免疫力を高めておきましょう。

健康管理課 ☎ 73・1200



▲千葉県「新型コロナウイルス感染症対策サイト」へのリンク

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



首相官邸

厚生労働省

厚労省 コロナ 検索

出典：首相官邸HPより

昼夜問わず外出の自粛を

新型コロナウイルスの集団発生を防ぐため、人との接触を極力控えましょう。生活の維持に必要な場合(※)を除き、昼夜を問わず、自宅などから外出しないでください。

特に「3つの密」のある施設への入場や多人数での会食、キャバレー・ナイトクラブなどの遊興施設の利用を自粛してください。

※生活維持に必要な場合の例：通院、社会福祉施設への通所、生活必需品の購入、健康維持のための運動、在宅ではできない仕事など

事業者の皆さんへお願い

ウイルスの感染拡大の防止措置として、3つの密を避ける対



市民病院では来院者全員を対象とした検温を実施

策についてのご協力をお願いします。

①入場者の整理や発熱などの症状のある人の入場禁止 ②マス

新型コロナウイルスから身を守るために

「食事」「運動」で免疫力を高めよう

ウイルス感染予防には、手洗いや咳エチケットなどの他、それに加えて「免疫力」を高めることも重要です。規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めましょう。

免疫力アップに具たくさんみそ汁

ビタミンAやたんぱく質など、免疫力を高める食材をふんだんに使ったレシピを紹介します。

●材料(4人分)

A	鶏もも小間肉	60g	水	600cc
	ニンジン	60g	かつお節	20g
	こんにゃく	60g	みそ	40g
	タマネギ	80g	豆腐	60g
	ゴボウ	60g	長ネギ	24g
	エノキタケ	40g	コマツナ	40g

●作り方

【下ごしらえ】ニンジン、こんにゃく、豆腐、タマネギは角切りにし、ゴボウは半月切り、長ネギは小口切り、コマツナとエノキタケは食べやすい長さに切る。

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れる。約3分加熱し火を止め、かつお節が沈んだらこしてだしをとる。
- ②鍋にAの材料を入れて加熱し、火が通ったら、豆腐、長ネギ、コマツナを入れる。
- ③火を止めて、みそを溶き入れる。



自宅で免疫力アップを

外出の自粛に伴い、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)が進む恐れがあります。自宅でできる運動をぜひ行ってみましょう。また、ゆっくり休むことも、免疫力を高めるポイントの1つです。



みそを塩麴やしょうゆ麴に変えてもおいしく食べられます



●自宅で体を動かそう

- ・足踏み体操やラジオ体操、スクワットなどを行い、座っている時間を減らし、筋力を維持しましょう。
- ・家事や農作業など、日常生活を送る中での活動量を増やしましょう。
- ・近所の散歩や、庭などで縄跳びをすることもおすすめです。

新型コロナウイルス 相談窓口

▼一般的な相談窓口

厚生労働省

☎0120-565653(9時~21時。土・日曜日、祝日含む)

千葉県コールセンター

☎0570-200-613(24時間。土・日曜日、祝日含む)

▼感染が疑われる場合の相談窓口

帰国者・接触者相談センター(八日市場地域保健センター。土・日曜日、祝日除く9時~19時)

☎0479-72-1281 FAX0479-73-3709

※上記の時間以外は千葉県コールセンターへお問い合わせください。

各支援の状況をお知らせします

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に対していただいた、各方面からの支援物品をお知らせします。

- 末永雅洋(アルコール消毒液)
- 八日市場瓦斯株式会社(除菌電解水給水器)
- 株式会社イトス(次亜塩素酸除菌水)

※取りまとめ状況は4月21日現在。敬称略。順不同

「3つの密」を避け一人ひとりが意識を

クの着用などを入場者に周知③
手指消毒設備の設置④施設の
消毒などの措置

人と人との接触を約8割削減
することで、感染者数の増加を
防ぎ、徐々に減少に転じさせる
ことができそうです。

どうしても外出する場合には、
すでに自分は感染者かもしれない
という意識をもち、次の3つ
の密(密閉、密集、密接)を避け
る行動の徹底をお願いします。

①「密閉」空間にしないよう、
小まめな換気を

1時間に2回以上、数分間、
窓を全開にして換気しましょう。

②「密集」しないよう、人との
距離を取りましょう
互いに手を伸ばして届かない
十分な距離(2メートル以上)
を取りましょう。列に並んでい
るときも、前の人に近づき過ぎ
ないように注意してください。

③「密接」した会話や発声は避
けましょう
密接した会話や発声は、ウイ
ルスを含んだ飛沫を飛ばします。
対面での会話が避けられない場
合には、十分な距離を保ち、マ
スクを着用しましょう(本紙13
ページで布マスクの作り方を紹
介)。