

## 市施設の利用再開について

臨時休館しておりました下記の施設については、感染予防対策を講じて、6月2日(火)より利用を再開しました。

施設名	備考	問い合わせ先
市民ふれあいセンター	一部利用制限あり(室の利用者数等)	市民ふれあいセンター ☎0479-73-0753
八日市場勤労青少年ホーム		八日市場勤労青少年ホーム ☎0479-73-4515
八日市場公民館		八日市場公民館 ☎0479-72-0735
生涯学習センター		生涯学習センター ☎0479-67-1264
八日市場ドーム	トレーニング設備の利用は当面中止	生涯学習課 ☎0479-73-0097
のさかアリーナ		のさかアリーナ ☎0479-67-1263
八日市場図書館・のさか図書館	図書の貸出・返却のみ 開館時間は午前9時から午後5時 学習室等の使用は当面中止	八日市場図書館 ☎0479-73-3746
屋外公共施設	6月1日(月)より利用を再開しました。	生涯学習課 ☎0479-73-0097

※屋内施設利用の際には、マスクの着用をお願いします。

※今後の状況により、臨時休館または一部休館となる場合があります。

※イベントの中止や延期については、最新の情報をホームページでご確認いただくか、主催者にお問い合わせください。

## 健康診査等の実施について

- 国保特定健診・後期高齢者健診は、個別健診を8月より、集団健診は10月、12月に実施予定です。
- 胃・肺・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん集団検診は中止です。その他のがん検診については実施予定です。
- 乳幼児健康診査や乳幼児相談、妊産婦の各種教室等の母子保健事業については、6月より順次実施しています。  
※各健(検)診の対象の方には、個別に通知をさせていただきます。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期や中止等となる場合があります。  
※最新の情報はホームページでご確認ください。

【問い合わせ】健康管理課 ☎0479-73-1200

## 災害時における避難所の感染症対策について

災害時において、不特定多数の方が身を寄せる避難所では、3つの密(密閉・密集・密接)になりやすく、新型コロナウイルスに感染する恐れがあるため、避難を検討する場合には、次の事項について、ご理解とご協力をお願いします。

- 自宅が危険でなければ、自宅に留まることも検討してください。また、可能な場合は、親戚や友人宅に身を寄せるなど、避難所以外への避難方法も検討してください。
- 避難所を利用する場合には、マスクの着用や健康状態の確認を徹底するようお願いします。なお、市の備蓄品には限りがありますので、必要な物資は、できるだけご自身で用意していただくようご協力をお願いします。  
【特に持参していただきたい物】マスク、体温計、アルコール消毒液
- 避難所では、こまめに手洗いをするとともに、咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底してください。また、気温にかかわらず十分な換気に努めますので、寒さ対策をご自身でお願いします。

【問い合わせ】総務課消防防災班 ☎0479-73-0084

## 新型コロナウイルス相談窓口

- 次のような症状がある方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。  
▽息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合  
▽高齢者や妊婦、基礎疾患があるなど重症化しやすい方で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合  
▽上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合

【電話相談窓口】

- 帰国者・接触者相談センター** 平日の午前9時から午後5時まで  
海匠健康福祉センター(海匠保健所) ☎ 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709  
八日市場地域保健センター
- 一般的な相談** 24時間(土日祝日も対応)  
千葉県コールセンター ☎ 0570-200-613 FAX 043-224-8910

## 緊急事態宣言は解除されましたが、今後も感染拡大を予防するために「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
  - 遊びにいくな**屋内より屋外**を選ぶ。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用。
  - 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う。(手指消毒薬の使用も可)
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

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。
- 帰省や旅行はひかえめに。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にする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の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

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
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

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

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

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう(距離を十分にとる)
- こまめに水分補給をしましょう
- 日頃から健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう

※最新の情報はホームページでご確認ください。 匝瑳市新型コロナウイルス感染症対策本部

匝瑳市 コロナ

検索

【問い合わせ】匝瑳市健康管理課 ☎0479-73-1200