

「新型コロナウイルスとインフルエンザ」

この冬は感染症対策に全集中

新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ、どちらも主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。1月は人と会う機会が多くなるため、感染リスクを下げる行動を心掛けましょう。

年始は、人が集まるイベントや、帰省などで人の移動が集中し「密」になりがちです。タイミングをずらすなど、混雑を避ける努力をしましょう。

「いま一度、感染症の対策」

▽しっかりと「手洗い」

ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが手洗いです。外出先からの帰宅時や食事前後などに、石けんを用いて1分程度洗いましょ。



手洗いのタイミング：咳やくしやみ、鼻をかんだ後、病気の人と会ったときなど

▽マスク着用で「咳エチケット」

感染症対策に、マスクの着用が強く推奨されています。

マスク着用の主な目的は、会話による飛沫の飛散・吸い込みを防ぐことです。飛沫を出す側と吸い込む側の距離や着用状況、マスクの素材（性能）によっても、防衛効果に大きな違いが生じることが分かっています。

▽「密」を避け、換気と加湿

感染症対策には、換気と加湿が大切です。室内は、暖房を使用しながら意識的に換気しましょう。

また加湿器などを使用し、室内の湿度を40〜60パーセントに保つと効果的です。密閉・密集・密接の「3密」を避け、できるだけ「ゼロ密」を目指しましょう。

「かかりつけ医などに相談を」

発熱など風邪の症状があるときは、かかりつけの医療機関か次の相談窓口で電話しましょう。

《相談窓口》

● 県発熱相談コールセンター

☎03・6747・8414

※24時間対応。土・日曜日、祝日含む。

● 健康管理課

☎73・1200

※祝日除く月〜金曜日（8時

30分〜17時15分）。

● 市民病院

☎72・1525

※祝日除く月〜金曜日（8時

30分〜17時）。

● 九十九里ホーム病院

☎72・1131

※祝日除く月曜日（13時〜16

時）と火〜木曜日（9時〜12

時・13時〜16時）。

☎健康管理課☎73・1200

「5つの場面」に気をつけよう

1

飲酒を伴う
懇親会

2

大人数や長時間の
飲食

3

マスクなしでの
会話

4

狭い空間での
共同生活

5

居場所の
切り替わり

換気を良くして
三密を避けよう！



いつでもマスク
手洗い・消毒忘れずに！

健康アップ教室を開催

血圧、メタボが気になるあなたへ

高血圧予防・メタボ（メタボリックシンドローム）の解消に向けて、生活の中で取り組める「簡単なコツ」を紹介します。

講話や食事レシピ、運動を通して、生活習慣病の予防と血圧のコントロール方法を学ぶ教室です（＝日程とテーマは左表）。



健康アップ教室の様子（昨年）

◆健康アップ教室の日程とテーマ

日時	テーマ
1月13日（水） 9時45分～11時30分	・今更だけど知りたい！ 高血圧・メタボって何？ ・正しい血圧の測り方
2月19日（金） 9時45分～11時30分	・自宅でもできる運動の実践 ・減塩生活のコツ
3月12日（金） 13時45分～15時30分	・自宅でもできる運動の実践 ・歯の健康はからだの健康

◆対象 市内在住で30～60代くらいまでの人

◆定員 各回15人（申し込み順）

◆場所 八日市場公民館（3階大会議室）

◆申し込み 各回、事前に左記まで

申問 健康管理課 ☎73・1200

助成申請は2月1日まで

インフルエンザ
予防接種



65歳未満の市民を対象に、市ではインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

昨年12月末までに接種を受けた人で、まだ申請をしていない人は、早めに申請をしてください。なお、申請書兼請求書は10月下旬に送付しました（市ホームページからも取得可）。

感染症予防のため、郵送での申請にご協力をお願いします。申請に必要なもの：①申請書兼請求書 ②領収書（原本） ③接種済証など、接種内容が確認できる書類 ④必要項目が全て記載されている場合は不要 ④通帳（写し）など振込口座が確認できる書類

助成額：1回10000円

※助成回数は、生後6カ月以上13歳未満の人は2回まで、13歳以上65歳未満の人は1回まで。

申請期限：2月1日（月）必着
問 健康管理課 ☎73・1200

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.91 ビーフカラंगा

オリンピック応援レシピから、ケニアの料理を紹介します。ビーフカラंगाは、トマトが入ったスパイシーな味わいが特徴のビーフシチューです。給食では、カレー風味に仕上げました。

問 学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

トマトはよく煮込むことで酸味が無くなります。



● 作り方

【下ごしらえ】玉ネギはスライス、ジャガイモと皮を湯むきたトマトをさいの目に切る。ピーマンとニンニク、ショウガはみじん切りにする。

- ①熱した鍋に油を引き、ニンニクとショウガ、牛肉を炒め、牛肉に火が通ったら玉ネギとジャガイモを炒める。
- ②カレー粉を入れ、少し炒めた後に水

- とトマトを入れる。
- ③Aの調味料で味付けをする。
- ④ピーマンを入れて仕上げる。

● 栄養価（1人分）

エネルギー110kcal たんぱく質6.2g
脂質5.1g カルシウム9mg 食塩相当量0.8g

材料（4人分）

- 玉ネギ..... 100g
- ジャガイモ..... 90g
- トマト..... 200g
- ピーマン..... 20g
- ニンニク..... 2g
- ショウガ..... 2g
- 牛肉小間切れ..... 100g
- カレー粉..... 小さじ1/2
- A [コンソメ..... 小さじ1
- 食塩..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- 油..... 小さじ1/3
- 水..... 500ml