

白里中学校に 津波避難扉を設置しました

津波避難施設である白里中学校において、学校が施設されている夜間、休日等における津波発生時の避難を円滑にするため、入口に蹴破り式の避難扉を設置しました。避難する際には、扉下部の白い部分を蹴破り、扉の鍵を開け3階、4階へ避難してください。

安全対策課消防防災班

☎0475(70)0303



発熱相談窓口



発熱等により医療機関を受診する際は、必ず事前に電話相談をお願いします。まずは、日ごろ通院している医療機関か、近くの医療機関に電話でご相談ください。

相談先に困った場合は、下記の窓口へ連絡し、受診する医療機関の案内を受けるようにしてください。

●千葉県発熱相談コールセンター(24時間対応可能)

☎03(6747)8414

●健康増進課健康増進班

☎0475(72)8321 (祝日を除く月～金)9時～17時

●発熱相談医療機関(地方独立行政法人さんむ医療センター)

☎0475(82)2521 (祝日を除く月～金)9時～12時

●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

千葉県疾病対策課 ☎043(224)8910

※回答までに時間をいただく場合があります。

多くの命を救うため、一人ひとりが行動を変えましょう

～感染リスクと予防のポイント～

誰もが感染するリスク、感染させるリスクがあります。ご自身や大切な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると注意力が低下する。
- 音が聞き取りづらくなり大きな声になりやすい。
- 敷居などで区切られている狭い空間に滞在する、回し飲みや箸などを共用することで感染リスクが高まる。

② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食などは、長時間の食事に比べて感染リスクが高まる。
- 大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる。

③ マスクなしでの会話

- マスクを着用せず近距離で会話をすることで、飛沫感染のリスクが高まる。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

④ 狭い空間での共同生活

- 長時間に渡り閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事の休憩時間などに居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる。休憩室、喫煙所、更衣室などでの感染が疑われる事例が確認されている。



感染リスクを下げるには

- 少人数・短時間で、できるだけ普段から会っている人と集まる。
- 会話するときはマスクを着用する。
- 箸やコップは使い回さず一人ひとりで使う。
- 換気を適切に行う。
- 正面や真横は避けて席に座る。

人との接触を8割減らす、10のポイント

- 1 ビデオ通話でオンライン帰省
- 2 スーパーは1人または少人数ですいている時間に
- 3 ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 4 待てる買い物は通販で
- 5 飲み会はオンラインで
- 6 診療は遠隔診療
定期受診は間隔を調整。遠隔診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページでご確認ください。
- 7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8 飲食は持ち帰り、宅配も
- 9 仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために
- 10 会話はマスクをつけて

休日当番医

休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶ 診療時間=9時～17時 昼休み時間については、各医療機関に問い合わせください。 ※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外の時は診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
3/7(日)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	吉田クリニック(山武市) ☎0475(82)0481
3/14(日)	とうがね中央糖尿病腎臓クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	日向台クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
3/20(土)	天野内科クリニック(東金市) ☎0475(55)3986	山崎医院(横芝光町) ☎0479(82)0561
3/21(日)	はにや内科(大網白里市) ☎0475(70)1500	花城医院(山武市) ☎0479(86)2233
3/28(日)	斉藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	宇井医院(山武市) ☎0475(86)2522

● 時間外の受診(消防本部指令課) ☎0475(55)0119

▶ 山武郡市急病診療所

診療科目	内科・小児科・外科	診療日時	毎日(年中無休)20時～23時
受付時間	20時～22時45分 ※混雑状況により受付終了時間を早める場合があります。	所在地	東金市堀上360番地2
電話	0475(50)2511	FAX	0475(50)2535

※山武郡市医師会の医師が交替で診療に当たっているため、担当医師の専門外のときは、診療できない場合があります。事前に問い合わせください。

▶ 山武郡市急病診療所からのお知らせ

① 診療時間の変更

令和3年4月1日から診療時間が次のとおり変更となります。
(変更後) 診療時間 20時～22時までの2時間(受付は21時45分まで)

② 受診に当たってのお願い

熱のある方は必ず事前に電話をしてください(新型コロナウイルスに係る検査はできません)。

▶ 電話=☎0475(50)2511 ▶ 場所=東金市堀上360番地2

山武郡市広域行政組合保健福祉課医療係 ☎0475(50)2533

The number of cases

市内の事件・事故・災害

※基準日=令和3年1月31日

※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です

◆交通事故

人身事故	1月	1月からの累計
事故発生数	9件	9件
負傷者数	12人	12人
死者数	0人	0人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	1月	1月からの累計
車上ねらい	18件	18件
部品ねらい	0件	0件
乗り物盗	1件	1件
空き巣	1件	1件

◆火災

火災の種類	1月	1月からの累計
建物火災	1件	1件
その他火災	4件	4件
死者数	0人	0人

ヘルスメイトの ● カルシウムたっぷりおやつ ●

おすすめ料理 マーマレードのミルク餅

1人分149kcal、食塩相当量0.1g

驚くほど簡単!牛乳を使ったおやつです。お好きなジャムで楽しんでください。

材料(4人分)

牛乳	300ml
片栗粉	50g
砂糖	大さじ3
マーマレード	50g

● 作り方

- ① 鍋にすべての材料を合わせ、片栗粉を完全に溶かす。
- ② ①を中火で鍋底を混ぜながら加熱する。もっちりするまで練り上げ器に盛り、お好みでマーマレードジャム(分量外)のせる。

食生活改善協議会 増穂支部推進員(ヘルスメイト)