

せきエチケット～他の人にうつさないために～

くしゃみやせきが出る
ときは、飛沫にウイルス
が含まれているかもしれ
ません。せきエチケット
を心掛けましょう。



3つのせきエチケット 電車や職場、学校などの人が集まる場所で行いましょう。



正しいマスクの着け方



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

◇一般的な相談
〈厚生労働省相談窓口〉
▶受付時間＝9時～21時(土・日・祝日も実施) ☎0120(565)653
〈千葉県相談窓口〉
▶受付時間＝24時間(土・日・祝日も実施) ☎0570(200)613
◇新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある場合
以下のいずれかに該当する場合は、すぐにご相談ください。
・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
・重症化しやすい方(※)で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合。
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
・上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合。
〈山武保健所〉
▶受付時間＝9時～17時(平日のみ)
☎0475(54)0611 ☎0475(52)0274

新型コロナウイルスやインフルエンザへの感染にご注意ください!

感染症対策の基本は「手洗い」、
「マスクの着用などのせきエチケット」です

手洗い

ドアノブや電車のつり革などのさまざまなものに触れることで、ウイルスが手に付着する可能性があります。外出先から帰宅したとき、食事の支度やご飯を食べる前後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう。 ●時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。



- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。



- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(出典:首相官邸ホームページより)

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、各医療機関にお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	
11/1(日)	高橋医院(九十九里町) ☎0475(76)3101	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
11/3(火)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
11/8(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
11/15(日)	古川クリニック(九十九里町) ☎0475(76)1588	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
11/22(日)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001
11/23(月)	はっとり内科クリニック(東金市) ☎0475(71)3190	日向台クリニック(山武市) ☎0475(88)1491
11/29(日)	きみのもりクリニック(大網白里市) ☎0475(70)2366	鈴木医院(横芝光町) ☎0479(82)0126

●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場合は、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。

ヘルスマイトの ●体もポカポカ。これからの季節にぴったりなスープ●

おすすめ料理 **しょうが入りスープ**
1人分24kcal、食塩相当量1.0g

風邪をひきそうとき、食欲がないときに、ほっと温まるやさしい味

材料(4人分)

- タマネギ 2/3個
- ショウガ 10g
- サラダ油 少々
- 水 550ml
- 鶏がらスープの素 大さじ1弱
- パセリ(刻み) 適量



作り方

- タマネギは薄切りにする。ショウガは千切りにする。
- 鍋にサラダ油、タマネギ、ショウガを入れて中火でタマネギがしんなりするまで炒める。しんなりしたら、水、鶏がらスープの素を入れて強火にする。
- ②が沸いたら弱めの中火にして、アクを除きながら煮込む。器に盛り付け、パセリを散らす。

食生活改善協議会 白里支部推進員(ヘルスマイト)

The number of cases
市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和2年9月30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	9月	1月からの累計
事故発生数	5件	45件
負傷者数	5人	52人
死者数	0人	1人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	9月	1月からの累計
車上ねらい	0件	14件
部品ねらい	0件	3件
乗り物盗	3件	17件
空き巣	0件	4件

◆火災

火災の種類	9月	1月からの累計
建物火災	0件	2件
その他火災	0件	7件
死者数	0人	0人