

## 感染の不安がある方

次の症状がある方は千葉県電話相談窓口（コールセンター）にご相談ください。

①風邪の症状や37度5分以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

また、次に該当する方も、37度5分以上の発熱や倦怠感、呼吸困難が

## 電話相談窓口 (コールセンター)

# ☎0570-200-613

(毎日24時間対応)

一般的な相談のほか、感染が疑われる場合は専門外来へつなぐ帰国者・接触者相談センターを案内するなど、新型コロナウイルス感染症に関する相談に一元的に対応する窓口です。

2日以上続く場合は、ご相談ください。

- ・高齢者や妊婦
- ・糖尿病や心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患のある方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤を使用している方

## 気を付けたこと

### 感染を予防するポイント

- ・栄養と休養を十分にとる
- ・手洗い、うがいを日常的に行う
- ・適度な温度、湿度を保つ
- ・人ごみを避ける
- ・せきやくしゃみが出たら他の人にうつさないよう、せきエチケットをする

### 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間近で会話や発声する密接場面

### 買い物をするときのお願い

- ①買い物をするときには、感染予防に加え、ほかの方に感染させない気遣いも必要です。
- ②お店によっては買い物の仕方などを制限する場合がありますので、ご理解・ご協力ください。

## そのほか

### 納税が困難な場合

新型コロナウイルス感染症の影響により、国税および町税の納付が困難な場合は、納税が猶予される場合があります。詳しくは町ホームページをご確認いただくか左記へご相談ください。

☎ 佐原税務署 ☎ 541331

☎ 賦課徴収係 ☎ 866073

### 中小企業者等の相談窓口

◆金融に関する相談

☎ 千葉県商工労働部経営支援課

☎ 043122312707

◆経営に関する相談

☎ 千葉県産業振興センター

☎ 043129912907

ともに平日は午前9時から午後7時、土日祝は午前9時から午後5時 ※通常は平日午後5時まで、土日祝対応は5月6日(水)まで

### 布製マスクの全戸配布

4月中旬以降、日本郵便の全住所配布のシステムを活用し、布製マスクを一住所当たり2枚配布しています。布製マスクの全戸配布につきましては左記へお問い合わせください。

☎ 布製マスク電話相談窓口

☎ 012015511299

## ご寄付をいただきました

マスクや消毒液等のご寄付を多数いただきました。

◆ポーテデラボ(株)様

4層式サージカルマスク5千枚

(医療機関や妊婦、腎機能障害の方等へ届けました)

◆東洋合成工業(株)様

消毒用エタノール製剤5缶(75kg)

(保育園等へ届けました)

次亜塩素酸ナトリウム水溶液10缶(18ℓ)

(小学校・中学校等へ届けました)

◆(株)OSGコーポレーション様

弱酸性除菌水(20ℓ×30本)

(介護福祉施設や医療機関、保育園等へ届けました)

◆(株)運動会屋様

マスク1千枚

◆東庄町出身の方

マスク1千枚

◆漬物研究会様 ◆ふくちゃん会様

◆神栖市高橋様 各 手作りマスク多数

(小学校・中学校等へ届けました)



▶東洋合成工業(株)様より 消毒用エタノール等  
▶ポーテデラボ(株)様より マスク

# 心と体の健康を保つために

緊急事態宣言が出され、外出自粛要請が続くと、これまでに感じたことのない不安や心配におそわれることがあります。困難な時期を乗り切るために、心と体の健康を保ちましょう。

## ①睡眠



通常の睡眠・起床のペースを保つことが大切です。一日中、睡眠をとり続けることは、睡眠の質を下げることになりかねません。良質な睡眠をとることがストレスの緩和につながります。毎朝一定の時間に起きることで体内時計のリズムを整えましょう。

## ②食事



食事バランスも重要です。ビタミン・たんぱく質をしっかりとり、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

## ほかにも



情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こします。情報に振りまわされないようにすることがストレス解消のためには大切です。

家族や友だちとのつながりを持ちましょう。会うことはできなくても、SNSを使って連絡をとったり、電話したりしましょう。

なるべく笑顔で過ごしましょう。笑顔や小声でくすっと笑うだけでも、不安感やイライラを和らげることができます。

## ③運動

### おうちで簡単ストレッチで気分をリフレッシュ！

室内で過ごすことが多くなり、動かない状態が続くと、身体機能の低下が心配されます。家で簡単にできるストレッチやラジオ体操、近所での散歩・ジョギングなど、3つの密を避けた手軽にできる運動を取り入れ、体を動かしてリフレッシュしましょう。

#### 片足立ち

1分×2回（左右）

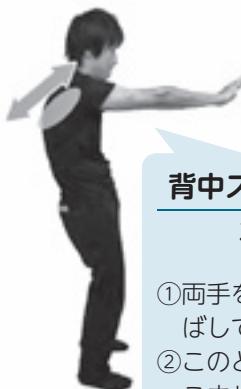
- ①姿勢を真っすぐに立つ
- ②床につかない程度に片足を上げて1分保持  
※転倒しないように注意



#### 背中ストレッチ

30秒

- ①両手を重ね前を伸ばしていく
- ②このときお腹をへこませるようにすると背中の筋肉が伸びやすくなる
- ③背中の筋肉が伸びているところで30秒保持



#### 太もも裏ストレッチ

30秒×2回（左右）

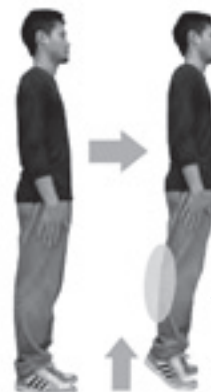
- ①イスに浅く腰かける
- ②片側のひざを伸ばし、体を前に倒していく（つま先を上げると効果的）
- ③ももの付け根から前傾
- ④太もも裏が伸びているところで30秒保持



#### ヒールレイズ

1分×15回

- ①立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろす  
※転倒しないように注意



※出典：③運動 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 WORK+10