

感染症から身を守るために

# 日々の生活を見直しましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。新しい生活様式の実践や食生活の見直しを行い、感染のリスクを減らしましょう。

## 市民の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力いただきありがとうございます。

全国で感染者が発生している状況の中、皆さまにおかれましては、不安を感じながら生活を送られていることと思います。市内で感染者が発生した場合には、発表は県が行い、感染者や濃厚接触者の調査・指導は印旛保健所が実施しています。市では、未確認な情報が広がることがないように県と連携し、必要な情報開示に努めていきます。皆さまも、市や県が公表する確かな情報に基づいて冷静に行動していただき、感染者などのプライバシーや人権を尊重していただくよう配慮をお願いします。

これ以上の感染の拡大を防ぐためにも、引き続き新しい生活様式を実践していただくとともに、発熱やせきなど、感染症を疑う症状が出た場合には、印旛健康福祉センターやかかりつけ医に相談してください。感染拡大の防止と社会経済活動の両立のため、一層のご理解とご協力をお願いいたします。



成田市長 小泉 一成

対策本部で発言する小泉市長

## 新型コロナウイルス感染症対策に関する相談窓口

### 特別定額給付金について

- 成田市特別定額給付金コールセンター  
☎33-3621 (平日の午前8時30分～午後5時15分)

### 成田市中小企業等緊急支援給付金・ なりた地域応援プレミアム付商品券について

- 給付金・商品券専用ダイヤル  
☎20-1611 (平日の午前8時30分～午後5時15分)

### 感染しているかもと思ったら

- 印旛健康福祉センター(印旛保健所) 成田支所  
☎26-7231 (平日の午前9時～午後5時)  
FAX 26-4760

### 感染症に関する問い合わせ先

- 健康増進課  
☎27-1111 (平日の午前8時30分～午後5時15分)
- 成田市医療相談ほっとライン  
☎0120-24-1130 (24時間年中無休)
- 千葉県の電話相談窓口  
☎0570-200-613 (24時間年中無休)
- 厚生労働省の電話相談窓口  
☎0120-565653 (午前9時～午後9時)  
FAX 03-3595-2756

### 事業者向けの相談窓口

- 中小企業金融・給付金相談窓口(経済産業省)  
☎0570-783183 (午前9時～午後5時)

\*8月4日時点の情報です。

## 最新情報を確認するには

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、市ホームページなどで随時お知らせしています。

成田市ホームページ



<https://www.city.narita.chiba.jp>

広報課フェイスブック



@naritacity.koho

成田市LINE公式アカウント



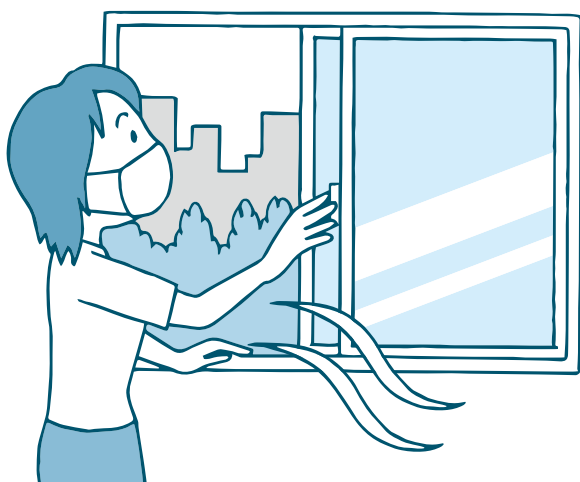
@narita\_city

# 新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症対策には一人一人の心掛けが大切です。感染の拡大を防ぐためにも、新しい生活様式をいま一度確認しておきましょう。

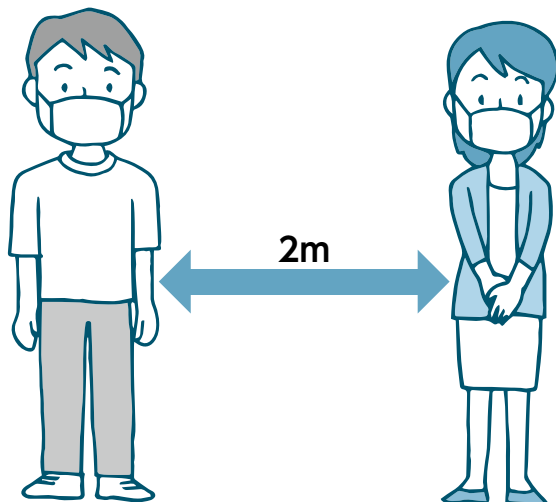
## ①日常生活を営む上での基本的な対策

- 小まめに手洗い・手指消毒をする。手洗いは30秒程度かけて丁寧に行う
- 夏場は熱中症に注意しながら、マスクを着用するなどのせきエチケットを行う
- 室内では小まめに換気をする
- 3密(密閉・密集・密接)を回避する
- 毎朝体温を測り、発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養する



## ②外出するときの対策

- 人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける
- 家に帰ったら手や顔を洗う。人の多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる
- 感染が流行している地域への移動は控える



## ③日常生活における各場面での対策

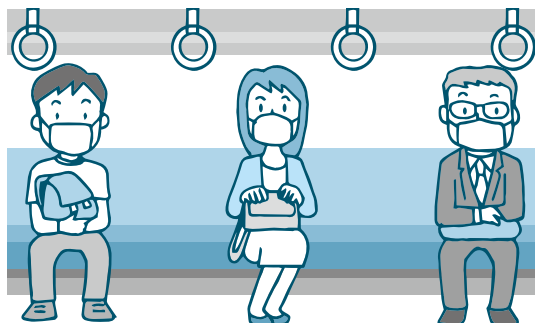
買い物をするときは…

- 計画を立てて少人数で混雑していない時間に行く
- キャッシュレス決済を利用する
- サンプルなど展示品への接触は控えめにする
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる
- 通信販売を積極的に利用する



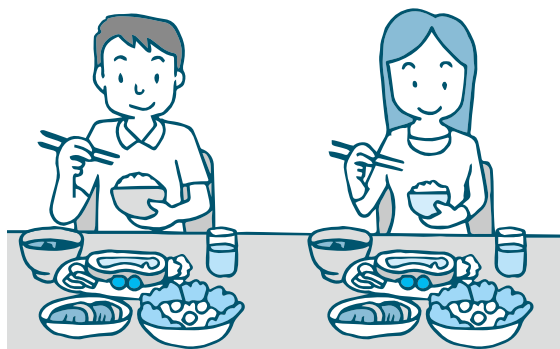
公共交通機関を利用するときは…

- 会話は控えめにする
- 混雑していない時間を選ぶ
- 徒歩や自転車での移動を検討する



食事をするときは…

- 大皿は避けて、料理は個々に配膳する
- 対面ではなく横並びで座る
- 食事中的会話は控えめにする
- 持ち帰りや出前を利用する



参考：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例

おいしく食べて健康に

# 暑さに負けない体づくり

今年の夏は、マスクを長時間着用していることにより、夏バテや熱中症に一層の注意が必要です。熱中症予防のポイントをお食生活に取り入れて、夏を元気に乗り切りましょう。

## 熱中症予防のポイント

### 1日当たり1.2リットルを目安に水分補給

マスクをしていると湿度が保たれ、喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくても小まめに水分補給をしましょう。また、大量に汗をかいたときは水分とともに塩分を取ることが大切です。

### 疲労回復効果がある食品を

たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸を含む食品には疲労回復の効果が期待できます。次の食品を参

考に、栄養のバランスを考えた食事をするように心掛けましょう。

- たんぱく質を多く含む食品…肉、魚、卵、大豆製品など
- ビタミンB1を多く含む食品…豚肉、豆腐、モロヘイヤなど
- ビタミンCを多く含む食品…キウイフルーツ、かんきつ類、柿、パプリカ、ブロッコリーなど
- クエン酸を多く含む食品…梅干し、酢、レモン、グレープフルーツなど

## 食欲がない時でもおいしく食べられる！簡単バランスレシピ

### 「鶏肉のソテー 南蛮漬け」

パプリカを使って見た目を鮮やかにすることで食欲増進の効果が期待できます。

#### 材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)……………300g  
小麦粉……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1/2  
タマネギ……………100g  
パプリカ(赤)……………1/2個  
キュウリ……………1本  
水菜……………40g

A ショウガ(すりおろし)…12g  
酒…大さじ1/2  
B 酢…大さじ2・2/3  
しょうゆ…大さじ1強  
みりん…大さじ1・1/2  
レモン汁…大さじ1

#### 作り方

- ①食べやすい大きさに切った鶏もも肉にAで下味を付け、小麦粉を薄くまぶす
- ②タマネギ・パプリカ・キュウ리를千切りにする
- ③サラダ油を熱したフライパンで鶏もも肉の両面を焼き、さらにふたをして3~5分焼く。中まで火が通ったら、バットなどに移しておく
- ④フライパンを拭きBを入れて沸騰させる。②の野菜を入れ、しんなりしたら火を止める。熱いうちに③の鶏もも肉にかけ、10分程度おいて味をなじませる
- ⑤食べやすく切った水菜を皿に敷き④を盛り付ける

【栄養価(1人分)エネルギー:161kcal・たんぱく質:15.8g・脂質:5.3g・塩分:0.9g】



夏にぴったりの一品

### 「長芋とオクラの梅肉和え」

長芋やオクラのねばねば成分は疲労回復に効果があります。

#### 材料(4人分)

長芋……………160g  
オクラ……………8本  
かつお節……………3g  
ねり梅……………10g  
めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1強  
ごま油……………小さじ1

#### 作り方

- ①長芋の皮をむき、長さ4cmの千切りにする
- ②オクラをさっとゆでて小口切りにする
- ③ねり梅・めんつゆ・ごま油を合わせる
- ④長芋・オクラ・かつお節と③を混ぜる

【栄養価(1人分)エネルギー:51kcal・たんぱく質:2.0g・脂質:1.1g・塩分:0.4g】



胃腸の働きを助ける効果も

# マスクなどの有効活用について

市では、複数の団体からマスクなどの寄付を受け、市内の医療機関や社会福祉施設などで活用しています。

団体名	寄付内容
プロスタイル(株)	次亜塩素酸水112リットル
EVERFIT24	手指消毒液20リットル、次亜塩素酸水40リットル
(株)カワイチ・テック	次亜塩素酸水620リットル
成田ゆめ牧場	お菓子3,000個、こいのぼり2,000個
(株)オークスベストフィットネス	マスク1,000枚
<sup>みのり</sup> (株)農・(一社)日本福建総商会・河南省福建商会・澳門福建婦女聯誼總會	マスク3,800枚
成田国際協同組合・(一社)MASY	医療用マスク1,500枚
成田グリーンライオンズクラブ	マスク4,000枚
(有)協伸	マスク2,000枚、除菌剤20リットル
源清田商事(株)	マスク1万枚
(株)山一商事	マスク6,000枚
サニーブルースカイ(株)	マスク1万枚
(株)アーバン	マスク1万枚
共生建設(株)	マスク6,000枚
(一社)成田青年会議所	マスク1万枚
成田ロータリー・クラブ	マスク1万枚
鍋店(株)	高濃度エタノール製品240リットル

団体名	寄付内容
成田ユネスコ協会	手作りマスク300枚
公津地区若者連合会・公和会	マスク750枚
米屋(株)	ようかん4,000個
春秋航空日本(株)	マスク150枚、アルコールハンドジェル2本、アルコール除菌ウェットティッシュ1箱
コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)	清涼飲料水100ケース
(株)天煌堂	銅イオン水1,000リットル
Peach Aviation(株)	機内食(カップラーメンなど)989個
日本航空(株)	子ども用マスク700枚、機内食(レトルトカレー210袋、あられミックス500袋、ドライ納豆100袋、うどん80食、SKYO ASIS(茶菓詰め合わせ)24箱)、清涼飲料水204本
(株)旅友	マスク150枚
クボタスピアーズ	微酸性電解水 毎週20リットル
全日本空輸(株)	機内食(チョコパイ)1万5,000個
かとり農業協同組合	伊能歌舞伎米120キログラム、ニンジン150キログラム
アイテックス(株)	光触媒コーティング施工一式
成田市農業協同組合	成田市産コシヒカリ600キログラム、マスク5,000枚

※8月4日時点の情報です(順不同・広報なりた5月1日号掲載分を除く)。

## 友好都市からの寄贈

本市の友好都市から、次のとおり寄贈がありました。

名称	寄付内容
中国 <sup>かんよう</sup> ・咸陽市	マスク7,200枚
台湾・桃園市	ゴーグル100個、ゴム手袋2万枚、アルコールハンドジェル4,000本、マスク5,000枚、医療用防護服3,000着



桃園市からの救援物資の一部を医療機関へ

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。