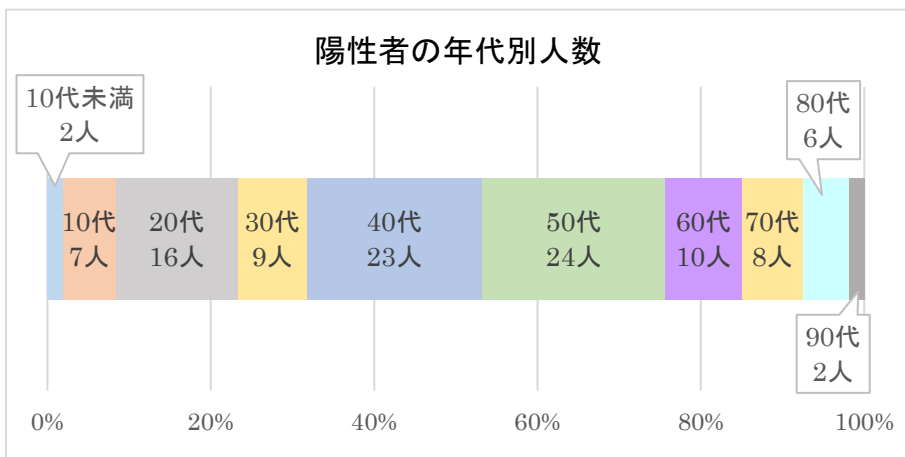
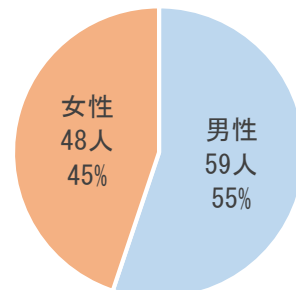




# 特定定額給付金[10万円]の申請書は5月29日から発送されます

千葉市のPCR検査陽性者の状況

陽性者の男女比

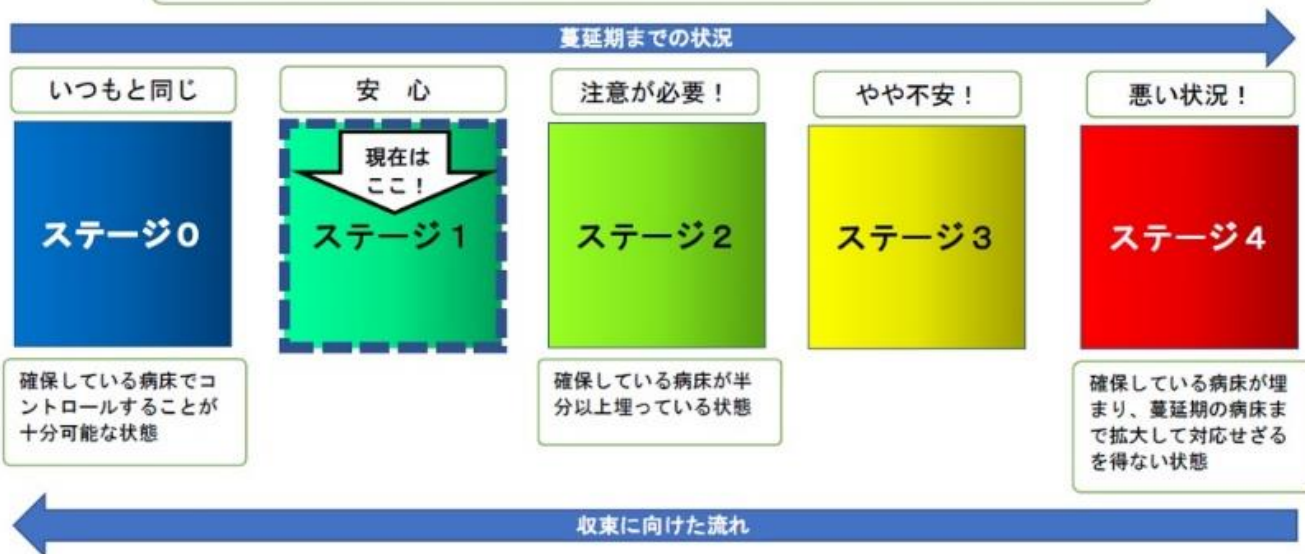


5月21日現在

市内でクラスター(集団感染)発生が確認されたのは、

- ・ 社会福祉法人友和会  
コスタリゾン千壽苑  
(特別養護老人ホーム：美浜区)
- ・ 医療法人社団  
森整形外科クリニック  
(有床診療所：美浜区)の2件です。

## 病床数から見た新型コロナ対応における市内の医療の状況



### 【今後の第2波への対応】

注意が必要なステージ2に入り、感染者数の動向などから、再び、感染拡大が予想される場合には、在宅勤務や外出自粛なども含めて、強い行動変容を求めます!

\* 千葉市では症状が改善した患者を入院病床からホテルへ移送し、新規入院用の病床を確保しています。

健康に不安を感じたら 043-238-9966 9時~19時まで(土・日・祝日は17時まで)

免疫力を上げましょう

### 【生活リズムを大切に】

いつもと同じ時間に起き、朝日を浴びる。

目覚めたら布団の中で伸びをし、腹式呼吸（鼻から6秒間お腹を膨らませながら息を吸う、口から7秒間お腹をへこませながら息を吐く）する。（血行が良くなる）

### 【栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる】

・糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル。1日の食事の中でバランスが取れていれば大丈夫。

・血糖値を急に上げないための食べ方

①野菜やキノコ類→②タンパク質（肉、魚、豆腐など）→③糖質（ごはん、パン、めん類など）の順で。

・食事は一口ずつゆっくり30回噛むと満腹感があり、糖質の量を減らせます。



### 【家の中で出来る手軽な運動をする】



シニアリーダー体操 (youtube)



NHKのテレビ体操 (youtube)

### 【コミュニケーションが大切】

電話、LINEを使った会話など、家族や友人と意識的にコミュニケーションを取る。思いを聞いてもらうことは、カウンセリングと同様の効果があるそうです。

気持ちが沈んだら相談を

### 【千葉市こころの相談窓口】

月～金 17:00～21:00 土日祝 13:00～17:00

電話相談 0570-010-400



LINE 相談はこちらへ→

厚生労働省のホームページより↓

### 【こまめな手洗いでウイルス除去！】



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

### 【スイッチや手すりなどの拭き取りに】

### 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



注意！メーカーにより濃度が違います

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

### ちょっとうれしいお知らせ♪

### 5月26日(火)から博物館が開館！

加曽利貝塚博物館  
郷土博物館  
ゆかりの家・いなげ  
旧生浜町役場庁舎



### 6月から図書館が開館！

6月1日(月) みずほハスの花図書館  
公民館図書室  
6月2日(火) 千葉市中央図書館ほか  
市内全図書館



でも3密には気を付けてくださいね！