

新型コロナに感染したかも？と感じる症状がある人の確認行動

医療現場の崩壊を防ぐため、次のとおり行動しましょう。

チェックリスト

まずは、あなたの状態をチェックしましょう

- ☐ 症状は軽度である
☐ または、濃厚接触者である
☐ 基礎疾患はない
☐ 65歳未満である
☐ 千葉県内に在住している
☐ 妊娠している可能性はない
☐ ワクチンを2回以上接種している

50歳から64歳の人のみ

全てに当てはまる人

病院に行かなくても抗原検査キットを使って、陽性者登録ができます。

- ①無料の検査キットを右の2次元コードから申し込むか、インターネットや薬局・薬店で家族などが購入してください。
- ②自宅で検査キットを使用する(濃厚接触者は発熱などの症状が現れたら)
- ③陽性→インターネットから本人が報告
陰性→自宅待機

検査キット配布
陽性者登録センター

検査キット申込先
陽性結果報告先



問い合わせ先：どちらも午前9時から午後6時まで対応(土・日・祝日含む)

検査キット申し込み：専用コールセンター ☎0120(996)016

陽性者登録：専用コールセンター ☎0120(829)125

※相談・問い合わせのみ対応。申し込み・登録はインターネットからお願いします。

※無症状で感染が不安な人(濃厚接触者は対象になりません)は、県が実施する、市内の薬局などでPCR検査を受けることができる「一般検査事業」が再開したので、活用してください。くわしくは県ホームページ(<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/pcrmuryouka.html>)を確認してください。

1つでも当てはまらない項目がある人

Q. かかりつけの病院がありますか？

いいえ

はい

かかりつけの病院に電話する

検査・診療不可の場合



県のホームページで公表されている
発熱外来の指定医療機関に電話する

- ・発熱外来が近くにない
- ・インターネットが利用できない

千葉県発熱相談コールセンター

☎0570(200)139 24時間対応(土・日・祝日含む)

問い合わせ先

健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

「エール」は休載します。



VOL.152 アサリの和風ピラフ

1人分の栄養価 エネルギー302kcal、食塩相当量1.3g



材料(2合分)

- 米……………2合
- アサリ(殻付き)……………200g
- ニンジン……………40g
- タマネギ……………1/2個
- ショウガ……………1かけ
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………大さじ2
- 和風だし(顆粒)……………4g
- バター……………10g

アサリに多く含まれるタウリンには、肝臓の解毒作用を助け、肝機能の正常な働きを助ける効果があります。肝臓は、栄養素の貯蔵や有害物質の解毒・分解、消化液の分泌といった重要な働きをしています。休肝日をつくり、肝臓への負担を減らしましょう。

作り方

- ①水300mlに熱湯200mlを注いで45～50℃のお湯を作り、アサリを入れて砂抜きをする。5分ほど置いたら殻と殻をこすり合わせ、流水でよく洗い、ザルにあげて水を切る。
- ②炊飯釜で米をとぎ、Aの調味料と2合分の目盛りまで水を入れて浸たす。
- ③ニンジン、タマネギ、ショウガをみじん切りにする。
- ④②にアサリと③を入れ炊飯する。
- ⑤ご飯が炊けたら軽く混ぜ、蒸らしたら完成。

閩旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

データシート

火災

【8月】

令和4年の累計

建物火災 3件(14件)

その他の火災 1件(13件)

交通事故

【8月】

令和4年の累計

事故件数 159件(1,073件)

死亡者数 1人(1人)

人のうごき

【8月の移動】

転入 182人 出生 29人

転出 156人 死亡 80人

【9月1日現在】

人 □ 63,630人

前月比

(▲25人)

男 31,494人

(▲12人)

女 32,136人

(▲13人)

世帯数 26,958世帯 (+15世帯)