

新型コロナウイルス感染症関連情報

■感染リスクを避けて、楽しい年末年始を迎えるために

年末年始は飲酒や会食の機会が増え、クラスターが起きやすくなります。
感染リスクが高まりやすい「5つの場面」に気を付けて、感染リスクを下げながら会食を楽しみましょう。

感染リスクを高めやすい「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会など

個室などの狭い空間で、長時間、大人数が滞在し回し飲みや箸などを共有する場面



飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。
また、聴覚が鈍って大きな声になり、飛沫が飛びやすくなります。

②大人数や長時間におよぶ飲食

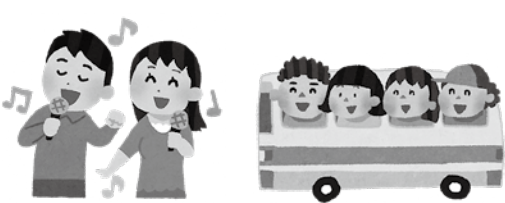
長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒など



大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。

③マスクなしでの会話

昼カラオケや、車やバスの車内



近距離で会話をすることで、飛沫感染のリスクが高まります。

④狭い空間での共同生活

寮など長時間にわたり閉鎖空間を共有する場面



寮の部屋やトイレなど、共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。

⑤居場所の切り替わり

休憩室、喫煙所、更衣室



仕事での休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まります。

楽しく会食するために実施しよう！

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

●発熱などの症状がある場合は受診前に確認を

かかりつけ医に必ず電話をかけ、受診方法などを確認してください。また、受診の際はマスクを着用しましょう。受診する医療機関がわからない場合は、新型コロナウイルス感染症相談センターにご相談ください。

新型コロナウイルス感染症相談センター ☎238-9966

(旧帰国者・接触者相談センター/市民向け電話相談窓口)

9:00～19:00（土・日曜日、祝日は17:00まで）

耳や言葉の不自由な方 ☎307-7274 ✉chibashicorona@city.chiba.lg.jp

本紙掲載の催しは、新型コロナウイルスの影響で定員や内容などを変更することがあります。最新の情報を主催者にご確認ください。

参加する時はマスクを着用し、体調がすぐれない場合などは、参加を控えるようお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、

千葉市 コロナ 🔍

受診は2月まで

特定健康診査・健康診査の受診はお早めに

生活習慣病を予防するため、40歳以上の方に特定健康診査と健康診査を実施しています。対象者には5月に受診券を送付しましたので、まだ受診していない方は、早めに受診してください。

受診券を紛失した場合は、再発行しますので、健康支援課へご連絡ください。電子申請でも発行手続きができます。千葉市 特定健康診査 🔍

勤務先などの健康保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など）に加入している方やその被扶養者は、勤務先などにお問い合わせください。

健診結果の提供にご協力を

受診日時点で40～74歳の国民健康保険加入者で、職場や自費で特定健康診査と同等の健診を受けた方は、健診結果を提供してください。被保険者の健康状態を把握し、今後の事業計画に活用します。提供者には謝礼もあります。

詳しくは、千葉市 健診結果提供 🔍

健康支援課 ☎238-9926 ☎238-9946

チャレンジシニア教室

体操、料理実習、アミューズメントカジノなどを楽しみながら、介護予防に取り組みませんか。詳しくは、千葉市 チャレンジシニア教室 🔍

区	会場	日程（全6回）	時間
中央	蘇我コミュニティセンター	1/5～19、2/2～16の火曜日	午前
花見川	花島コミュニティセンター	1/18～2/22の月曜日	午後
稲毛	穴川コミュニティセンター	1/7～2/4、2/18の木曜日	午後
若葉	千城台コミュニティセンター	1/22～2/26の金曜日	午前
緑	鎌取コミュニティセンター	1/12～2/16の火曜日	午後
美浜	高洲コミュニティセンター	1/7・14・28、2/4・18・25の木曜日	午前

午前＝10:00～12:00、午後＝14:00～16:00（料理実習のみ12:00～14:00）

対象 市内在住の65歳以上の方（要介護・要支援認定を受けている方を除く）

定員 各20人（高洲コミュニティセンターは16人。初めての方を優先）

申込方法 12月15日（火）必着。往復はがきに必要事項のほか、希望する会場を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659