

# この春から山口県で新生活を始める皆様へ

山口県へようこそいらっしゃいました！これから、皆様の新しい生活がスタートします。この山口県でぜひ充実した生活を送っていただきたいと思います。

新生活を充実させるためにも、『**健康**』は**大切な柱**です。あなた自身、そして、同僚・友人みんなで、健康管理に努めましょう。

現在、全国各地で、新型コロナウイルス感染症が発生しています。このため、以下のことにご協力いただきますようお願いいたします。

山口県知事

村岡 嗣政

## 感染予防、拡大防止のためにご協力を！

### ★「生活を乱さない」

バランスの良い食事と、適度な運動、質の良い睡眠で身体を健康に保ちましょう。体温測定を日課にするなど体調管理にも努めましょう。

### ★「感染を拡げない」

一人一人が、確実な手洗い、咳エチケットに努めましょう。

### ★「クラスター（集団）を作らない」

多数の人が集まる場所や機会を避けるようご協力ください。

#### 《特に注意すべき場所》

- ・ 換気の悪い密閉空間
- ・ 人が密集
- ・ 近距離（密接）での会話・発声

※体調がすぐれないときは、まずはしっかり休養してください。症状があれば、むやみに外出することは避けてください。

## 【山口県内の帰国者・接触者相談センター（保健所）】

新型コロナウイルス感染症に関する症状等の相談先は下記のとおりです。不安があれば、遠慮なくご相談ください。

《受付時間》 9:00～17:00（土日祝日は下関市立下関保健所、健康増進課で対応）

|             |                |                         |
|-------------|----------------|-------------------------|
| 保<br>健<br>所 | 岩国健康福祉センター     | 0 8 2 7 - 2 9 - 1 5 2 3 |
|             | 柳井健康福祉センター     | 0 8 2 0 - 2 2 - 3 6 3 1 |
|             | 周南健康福祉センター     | 0 8 3 4 - 3 3 - 6 4 2 3 |
|             | 山口健康福祉センター     | 0 8 3 - 9 3 4 - 2 5 3 3 |
|             | 山口健康福祉センター防府支所 | 0 8 3 5 - 2 2 - 3 7 4 0 |
|             | 宇部健康福祉センター     | 0 8 3 6 - 3 1 - 3 2 0 3 |
|             | 長門健康福祉センター     | 0 8 3 7 - 2 2 - 2 8 1 1 |
|             | 萩健康福祉センター      | 0 8 3 8 - 2 5 - 2 6 6 7 |
|             | 下関市立下関保健所      | 0 8 3 - 2 5 0 - 7 7 7 8 |
|             | 県健康増進課         | 0 8 3 - 9 3 3 - 3 5 0 2 |

新型コロナウイルス感染症を疑う症状が続く場合は、**受診する前に必ず、最寄りの保健所に電話**してください。（緊急を要する場合は、受付時間外でも、ご相談に応じます。また、必要に応じて、医療機関を紹介いたします。）