

# 酒井いくろう

無所属 戸田の会

埼玉県戸田市議会



【略歴】 ■ 東京大学医学部卒・大学院修了（医療政策） ■ マッキンゼー勤務（経営コンサルタント） ■ (株)ポピンズ勤務（保育、幼児・学童教育） ■ 医学教育事業  
 ■ 平成 21 年より、戸田市議会議員（3 期目）、会派「戸田の会」代表 【家族】 妻、子 3 人（娘 8 才・6 才、息子 4 才）※ 初選挙より選挙カーを使わず政策本位で活動中

## 新型コロナウイルス感染症 力をあわせて!! のりこえましょう

4月7日に緊急事態宣言が発令、戸田市のみなさまから不安の声を多く頂くようになりました。そこで、少しでも感染予防と不安解消に役立てばと、本チラシをお届けいたします。

気を付けさえすれば、日常生活における活動の多くは実施できます。また、療養

施設の大量確保や自衛隊の医療スタッフ動員など、感染拡大への備えも進められています。私たちがこれからやるべき事は、感染を防ぐためのルールを守って生活し、感染が下火になるまで続けることと、万が一感染症状が出れば相談窓口で電話し判断をおこなうことのみだと思えます。

9年前の東日本大震災では、困難の中に助け合いの心、絆が生まれ、希望をもって進んでいくことができました。終わりのない戦いはありません。対策を続けていけば、どこかの時点で感染者数は減少してきます。それまでは気を抜かず、はりつめすぎず、生活してまいりましょう。

ご一緒に、この困難な時期をのりこえてまいりましょう!!

### 戸田市への緊急提言

1. 休業要請等により仕事ができなくなった事業者・個人への十分かつ緊急の補償
2. 生活困窮者その他に対する早急な支援、スピード感ある柔軟な対応
3. 子どもの運動不足とストレス解消（市民に限定した道満グリーンパーク利用の検討を）

※ 詳細は裏面をご覧ください！

質の高い議員活動のためには、皆様からのご意見が必要です。どのようなことでもぜひ、ご一報ください。



【TEL/FAX】 048-432-9168  
 【Eメール】 ikuro.sakai@gmail.com  
 【郵便】 戸田市上戸田 4-5-6  
 f www.facebook.com/sakaiikuro  
 HP sakai-ikuro.com

## 感染をふせぐために

「人混みを避ける」「こまめな手洗い」だけではありません。感染を防ぎ、万一感染の際にも軽症とするためには、ウイルスと戦う体の免疫力を高めることが極めて大切です。ウイルスは100%避けられるものではありません。

- 1: 栄養…バランスよく
  - ・ 腸内環境を整える発酵食品、食物繊維を意識してとる（免疫細胞の7割が腸内にあります）
  - ・ ビタミンC（身体の抗酸化能力を最大化し、発症予防に）

### 基準値（1日あたり）：

- ・ ビタミンC：1日3000mg
- ・ ビタミンD：1日50μg
- ・ マグネシウム：1日400mg
- ・ 亜鉛：1日20mg
- ・ セレン：1日100μg

不足分はサプリメントを利用しましょう。

（出典：国際オーソモレキュラー医学会）

- 2: 睡眠（少なくとも7~9時間以上）
- 3: 持病の管理（とくに糖尿病の方。血糖値をできるだけ正常に保つことで、免疫力を維持）
- 4: 部屋の温度と湿度（ウイルスが死滅しやすい「温度20度以上かつ湿度50~60%」に）
- 5: 適度な運動（体温が上がり免疫アップ。人混みをさけ散歩、週3回の筋トレなど）
- 6: 笑顔（笑いの力で免疫のNK細胞が活性化）



## 「かかったかな？」と思ったら…

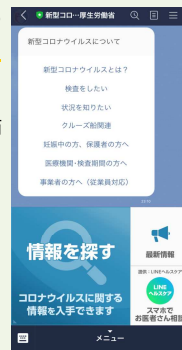
### ■ 情報・相談公式LINE

厚生労働省の公式LINEアカウント。

情報収集、医師への相談が利用できます。

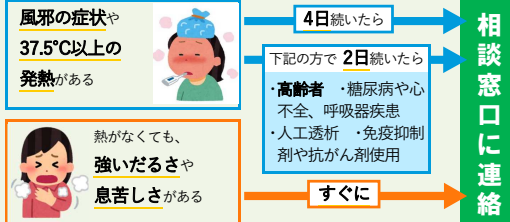


▲登録用QRコード



### ■ 電話相談の目安

※ 風邪の症状があるときは、症状が無くなるまで外出を控え自宅療養してください



### ■ 埼玉県の相談窓口（県民サポートセンター）

（24時間365日）0570-783-770

相談窓口につながる

# 新型コロナウイルス・よく頂くご質問

## ■ 緊急事態宣言でどう変わる？

電車や車の移動はこれまで通り可能（ただし、不要不急の外出は避けましょう）。また、スーパー、電気・ガス・電話・インターネット、銀行・郵便、ゴミ収集など、生活に不可欠なものは通常通り利用可能です。一方、飲食店、小売店、サービス業の多くは営業を休止、縮小する見通しです。

## ■ いつまで続くの？

緊急事態宣言は約1か月間、5月6日まで。ゴールデンウィークは自粛となります。東京都医師会からは、「感染を抑え込むことができれば、2週間後には、ほとんど新しい患者さんは増えなくなり、その2週間後には、ほとんどの患者さんが治っている」との見出しが出ています。この1か月を我慢すれば、状況の大きな好転が期待できます。

## ■ 備蓄（買いだめ）

### したほうがいいの？

今のところ、食料や日用品が不足することは考えられませんが、この際ですので地震や水害に備えた防災用を兼ねて、少しずつ備蓄を進めてはどうでしょうか？

現在は一部で買占めが起きているため、品薄のものをまとめ買いするのは避けましょう。

備蓄の例（農水省）▶

**家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合**

- 必需品**
  - 水 2L×6本×4箱 ※1人1日のおおよそ3リットル程度（飲料水・調理用）
  - カセットコンロ 12本 ※1人1週間のおおよそ6本程度
  - カセットボンベ
  - 好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利
- 主食（エネルギー及び炭水化物の確保）**
  - 米 2kg×2袋 ※1食消費したら1袋増え1定（1人1食7.5g程度）
  - 乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）
  - そうめん2袋（300g/袋）パスタ2袋（600g/袋）
  - カップ麺類 6個
  - パックご飯 6個
  - その他（シリアルなど）
  - 適宜（LL牛乳）
- 主菜（タンパク質の確保）**
  - レトルト食品
  - 缶詰（肉・魚）
  - チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事
  - 牛丼の素、カレー等18個 パスタソース6個
  - お好みのももの18缶
- 副菜・その他 適宜**
  - 日持ちする野菜類（たまねぎ、じゃがいも等）
  - インスタント味噌汁や即席スープ
  - 梅干し、のり、乾燥わかめ等
  - 野菜ジュース、果果汁ジュース等
  - 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料

## ■ 外に出てはいけないの？

外出は禁止されていません。むしろ体力低下を防ぐため、家族で散歩やジョギングをすることが奨励されています。一方、遊興施設やイベントなど人が密集する場所への外出は不可です。

食料品や生活必需品の買い物は、次のような工夫をすることがすすまられています。

- ① 買い物に行く回数を減らす
- ② 買い物リストを用意してから出かける（ショッピングを短時間に）
- ③ 可能であればキャッシュレス決済で（他人が触れたお金に接触するのを避ける）

## ■ 高齢者施設や保育所は？

介護サービスのデイサービスやショートステイなどについては利用人数を絞って事業を継続するところが多いが、通所リハビリなど他施設に併設のものは休止もあるようです。

保育園についても仕事を休めない家庭の子供を中心に開所継続する見込みです。

# 戸田市議会議員 酒井郁郎 新型コロナ「力を合わせてのりこえましょう!!」

## 「戸田の会」の活動



緊急事態宣言の発令された4月7日、「戸田の会」は新型コロナウイルス感染症についての追加要望を緊急に取りまとめ、菅原戸田市長に提出しました。前回の要望から大幅に増強した6分野（周知啓発、市役所対応、経済、病気対応、高齢者・障がい者・要支援者等、子ども）35項目。他自治体の事例や市民の皆様から頂いたご意見ご要望を反映しています。

要望書の詳細は「酒井いくろうウェブページ」をご覧ください。

### 追加要望（一部）

- 総合的な電話相談窓口の開設と、感染が疑われる市民、予防対策等の疑問への案内●関連情報チラシの作成とタイムリーな戸別配布の実施●市内の商工業・飲食業等、特定業種への支援強化●発注事業者への工期や納期等についての柔軟な対応●市民税の納期限の柔軟化、減免●生活支援や期間限定の買い物券の発行●市民の運動不足等、健康障害の予防

- 高齢者、障がい者のデイケア、障がい児のデイサービス等の不足に対応した、居場所や清潔の確保維持●学校再開日程の慎重な判断と、式典や部活動等の全面中止●リモート授業環境、在宅学習環境（宿題を出し、チェックする仕組み作り）整備●子どもの運動、外遊び、習い事などに関する方針の明確化●保護者からの相談・問い合わせ窓口の設置、窓口設置におけるLINE等SNSの活用

引き続き、皆様からのご意見ご要望をお待ちしています。  
第3弾要望に反映し、直接市長に要望いたします。

## ■ 要望書（第1弾）2/20



## ■ 新型コロナの「情報チラシ」配布



◀急ぎ「新型コロナウイルスにご注意を!」と題した情報チラシを作成し、駅頭活動、全戸へのポスティングにより広報活動を実施。駅頭ではマスクにゴム手袋姿でチラシを配布しました。