

新型コロナウイルス感染症対策特集②

ちば市政だより
臨時号

2020年3月12日(木)
千葉市健康危機管理対策本部
編集・発行 保健福祉局健康部健康企画課
☎043-245-5204

新型コロナウイルス感染症に関する情報についてお知らせします。

これまで国内で感染が確認された方のうち約80%の方は、他の人に感染させていません。

また、感染が確認され症状のある方の約80%が軽症です。

感染の予防に十分注意するとともに、不確かな情報に惑わされることなく落ち着いて行動しましょう。

※3月9日時点の情報です。最新の情報は、ホームページでご確認ください。

運動不足にご注意を！

家に長く閉じこもっていると、身体を動かすことが減り、徐々に体力が衰え、転倒・骨折のリスクも高まります。体調が良いときは、外出してウォーキングなどの軽い運動を心がけましょう。人混みや風通しの悪い空間を避ければ、感染を心配することはありません。



毎日少しずつでも体を動かすことが重要です！

自宅でもできます！手軽に筋力アップ

かかと上げ

1セット10回



- ①いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ②体がたかくなるように、かかとを上げる。

脚上げ

左右5～10回ずつ



- ①背筋を伸ばしていすに座る。
- ②足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

- ・回数はあくまでも目安です。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
- ・動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。
- ・いすは、丈夫でしっかりしたものをしましょう。

【問い合わせ】健康支援課 ☎238-9926 FAX 238-9946

日常生活で気を付けること

手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんで手を洗いましょう。アルコール消毒液なども有効です。

健康チェックをしましょう

毎日体温を測定し、健康チェックをして下さい。

*持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みを避けるなど、より一層注意してください。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような場所において、感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

- ・ライブハウス
- ・スポーツジム
- ・ビュッフェスタイルの会食など

市民向け電話相談窓口 ☎238-9966

9:00～17:00 (土・日曜日、祝日を含む)

*電話が繋がらない場合があります。時間をおいておかけ直してください。

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方は、
Eメール kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp で受け付けます。

【問い合わせ】感染症対策課 ☎238-9966

新型コロナウイルスによる休業などで生活にお困りの方へ

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等で一時的に生活が苦しくなった方に対応するため、国が事業主を通じて、支援を行う予定です。

一方、本市では、小学校などの子どもがいる世帯で、国の「小学校休業等対応助成金」の対象とならない方などのほか、国の支援が届くまで一時的に生活資金が不足する方に対し、いち早く対応するため新たな貸付制度を創設しています。

国の支援制度

雇用調整助成金

新型コロナウイルス感染症の影響により事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者に対して一時的に休業等を行い、労働者の雇用の維持を図った場合に、休業手当、賃金等の一部を助成します。

上限額 8,330円（1人1日当たり）

【特別労働相談窓口】千葉労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー

☎221-2303 日 時 8:30～17:15（平日のみ）

【問い合わせ】雇用推進課 ☎245-5278 FAX245-5669

*国の支援制度については、特別労働相談窓口にお問い合わせください。

なお、これらの制度については未確定な部分もあります。詳細が固まり次第、厚生労働省、市ホームページなどでお知らせします。

小学校休業等対応助成金

新型コロナウイルス感染症に係る小学校等の臨時休業等により影響を受ける労働者を支援するため、労働者を有給で休ませる企業に対し助成する仕組みを設ける予定です。

上限額 8,330円（1人1日当たり）

市の支援制度

小学校等の臨時休業に伴う緊急生活資金貸付（新たな貸付制度）

対 象 以下の要件をすべて満たす世帯

- ①小学校など*の臨時休業に伴い、2020年2月27日から3月31日までの間に、休業や失業などにより、一時的に収入が減少し、生計の維持が困難となったこと
- ②小学校などに在籍する子どもがいること
- ③市内に住所を有していること（6カ月以上）
- ④生活保護を受けていないこと
- ⑤世帯全員の2018年分の所得の合計額が下表に定める額に満たないこと

世帯人数	2人	3人	4人	5人以上
合 算 額	430万円	620万円	730万円	1人増すごとに730万円に30万円を加えた額

*小学校など

小学校、義務教育学校（小学校課程のみ）、特別支援学校（高校まで）、放課後児童クラブ（子どもルームなど）、幼稚園、保育所、認定こども園など

貸付限度額 20万円以内（据置期間2カ月以内）

貸付利率 無利子（返済期間12カ月以内）

連帯保証人 不要

【問い合わせ】地域福祉課 ☎245-5158 FAX245-5620

*国においては、低所得者の生活を支援する「生活福祉資金貸付制度」の特例が検討されています。

詳細が固まり次第、厚生労働省、市ホームページなどでお知らせします。

その他の支援制度

緊急小口資金貸付

所得の少ない世帯に対し、緊急かつ一時的に生活費など、必要経費を支援するための社会福祉協議会の制度です（貸付限度額 10万円以内／無利子）。詳しい条件などはお問い合わせください。

【問い合わせ】市社会福祉協議会

中央区事務所 ☎221-2177 FAX221-6077 花見川区事務所 ☎275-6438 FAX299-1274

稲毛区事務所 ☎284-6160 FAX290-8318 若葉区事務所 ☎233-8181 FAX233-8171

緑 区事務所 ☎292-8185 FAX293-8284 美浜区事務所 ☎278-3252 FAX278-5775