



抗击新型冠状病毒对策专辑②

本专辑向各位通报有关新冠肺炎的信息。

现今为止，国内确诊病例的约80%，没有传染给他人。约80%的确诊病例都是轻症患者。

在充分注意预防感染的同时，要沉着冷静，不要受谣言所蛊惑。

※这里揭示的是截止至3月9日的信息。最新信息请在千叶市网站中确认。

1. 注意保持适度运动！

长期居家不外出，减少了活动身体的机会，为此，体力会慢慢衰退，增加跌倒、骨折的危险。所以，在身体状态好的时候，要有意识
到外边去走走等，做些简单运动。
只要避免去人多混杂和通风不好的空间，就无需担心会被传染。



每天活动一下身体非常重要！

在家也可以做到！简单地提高体力的运动！

(1) 提起脚跟 一组10次

- ①两手扶好椅背，稍微分开两脚，站直
- ②做提脚跟动作。



(2) 提脚动作 左右脚各5~10

- ①伸直背部坐好。
- ②翘起脚尖，让脚踝处成90度，然后慢慢从地面举起。

保持这个姿势10秒



- 这里介绍的次数，仅供参考。根据自己的体力和身体状态，决定所作的次数。
- 每个动作基本用4秒。用4秒的时间慢慢做，然后再用4秒的时间，慢慢回复。
- 运动时，请使用结实牢固的椅子。

【咨询】健康支援课 ☎238-9926

2. 日常生活中注意事项

(1) 勤洗手

从外边回家后、烹调前后、吃饭之前等，用肥皂和流水洗手是很重要的。

用含酒精的消毒液等进行消毒也有效。

(2) 检查自己健康状况

每天测量体温，检查自己健康状况。

*** 如患有基础疾病或是老年人，要多加注意，尽量避免到人多的地方等。**

每天，请测体温，检查自己的健康状况

据报告，在空气流通不好，人员密集的情况下，会出现多人数同时受感染的情况。

①音乐厅 ②健身房 ③自助餐等堂食等

(3) 市民电话咨询窗口 ☎ 238-9966

9:00~17:00 (周六日，节假日同样)

* 如果电话难以接通，请稍后再打。

如果是听觉有障碍等难以使用电话咨询的人士，可发邮件到以下邮箱咨询。

电子信箱: kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp

【咨询】 感染症对策课 ☎ 238-9966

3. 由于受新型冠状病毒疫情等影响而休业等，导致生活有困难的市民

由于受新型冠状病毒疫情等影响而休业等，导致生活一时有困难的市民，国家预定通过雇用单位，进行支援。

另一方面，为了解决有子女上小学，且没有拿到国家补助的“小学休业等对应补助金”的、以及在国家的支援到来前，暂时性生活资金不足等家庭的困难，本市将从速创设新的贷款制度。

(1) 国家的支援制度

① 雇用调整补助金

面向因受新冠肺炎疫情影响，不得不要缩小经营活动的雇用单位，通过让就业人员短期休业，以维持就业人员的雇佣时，国家将补助部分休业补贴和工资。

上限 8,330 円 (每人一天)

② 小学休业等对应补助金

由于受新冠肺炎疫情影响，导致小学等临时停课，而有子女上小学就业人员不得不要休息看护孩子时，将创设一个框架对允许这部分就业人员带薪休假的企业进行补助。

上限 8,330 円 (每人一天)

【特别劳动咨询窗口】 千叶劳动局雇用环境·均等室 综合劳动咨询角

☎221-2303 时间 8:30~17:15 (仅限平日)

【咨询】雇用推进课 ☎245-5278

(2) 千叶市的支援制度

应对小学等临时休业导致生活困难的紧急生活资金贷款 (新的贷款制度)

对象 满足以下所有条件的家庭

①由于小学等*临时停课,从2020年2月27日至3月31日之间,由于休业或失业等,导致暂时性收入减少,生计维持有困难时。

②有子女正在上小学等

③在市内有所在住所 (满六个月以上)

④没有接受生活保护

⑤家庭所有成员的2018年所得共计金额不超过下表所显示的金额。

世带人数	2人	3人	4人	5人以上
家庭人数	两人	三人	四人	超过5个人
共计金额	430万日元	620万日元	730万日元	每增加一个人就在730万日元基础上加30万日元

*小学等

小学、义务教育学校 (仅限小学课程)、特别支援学校 (到高中为止)、放学后儿童俱乐部 (儿童之家等)、幼儿园、保育所、认定儿童园等

贷款限度金额 20万日元以内

贷款利率 免息 (贷款期限为贷款后的第三个月开始起算12个月以内)

连带保证人 不需要

【咨询】地域福祉课 ☎245-5158

(3) 其他的支援制度

紧急小额资金贷款

面向收入少的家庭,支援紧急且暂时性地生活费等必要经费,是社会福祉协议会的一项制度 (贷款限度额 10万日元以内/免息)。详细条件等请咨询。

【咨询】市社会福祉协议会

中央区事务所 ☎221-2177

花见川区事务所 ☎275-6438

稻毛区事务所 ☎284-6160

若叶区事务所 ☎233-8181

绿区事务所 ☎292-8185

美滨区事务所 ☎278-3252

4. 请参考以下网站的信息

有关新型冠状病毒的最新信息，可从千叶市国际交流协会网站、千叶市网站等上随时发布更新。

<国际交流协会网站>



<千叶市网站>



<广报广听课>
Twitter



<法务省网站>

