



## 신형 코로나 바이러스 감염증 대책 특집②

신형 코로나 바이러스 감염증에 관한 정보를 알려 드립니다.  
 지금까지 국내에서 감염이 확인된 분의 약 80%는 다른 사람을 감염시키지  
 않았습니다. 또한 감염이 확인되고 증상이 있는 분의 80%가 경증입니다.  
 감염 예방을 위해 충분히 주의하며 불확실한 정보에 현혹되지 말고  
 침착하게 행동하시기 바랍니다.

※3월 9일 시점의 정보입니다. 새로운 정보는 홈페이지에서 확인하시기 바랍니다.

### 1. 운동부족에 주의!

오랫동안 집에 틀어박혀 있으면 몸을 움직이는 일이 줄어들고  
 점차 체력이 약해지며 전복·골절 사고 위험이 높아집니다.  
 컨디션이 좋을 때는 외출하거나 워킹 등의 가벼운 운동을  
 하도록 합시다. 사람이 붐비거나 통풍이 나쁜 곳을 피하면  
 감염을 걱정할 필요는 없습니다.



매일 조금씩이라도 몸을 움직이는 것이 중요!

### 집에서도 가능한 손쉬운 근력향상 운동

#### (1) 발뒤꿈치 들기 1 세트 10 회

- ① 의자 등받이를 잡고 가볍게 다리를 벌리고 똑바로 선다.
- ② 발뒤꿈치를 최대한 들어 올린다.



#### (2) 발 들어올리기 좌우 5~10 회씩

- ① 등을 곧게 펴고 똑바로 앉는다.
- ② 발목의 각도를 직각으로 한채 천천히 바닥에서 들어올린다.

- 횡수는 어디까지나 기준이며 체력이나 몸상태에 맞춰 횡수를 설정해 주십시오.
- 동작은 4 초가 기준이며 4 초에 걸쳐 천천히 다리를 들어올렸다가 4 초에 걸쳐 천천히 내립니다.
- 의자는 튼튼하고 단단한 것을 사용하도록 합니다.



【문의】 건강지원과 ☎238-9926

## 2. 일상 생활에서 주의할 점

### (1) 손씻기를 꼼꼼하게 자주 합니다.

외출하고 귀가시, 조리 전후, 식사 전 등 자주 꼼꼼하게 비누로 손씻기를 합니다.  
알콜이나 소독액 등도 효과가 있습니다.

### (2) 건강체크를 합니다.

매일 체온을 측정하고 건강체크를 합니다.

**\*지병이 있는 분, 고령인 분들은 가능한한 사람이 많은 장소를 피하는 등 더욱 더 주의해 주시기 바랍니다.**

환기가 나쁘고 사람이 밀집되어 있는 장소에서 감염이 복수로 이루어지는 사례가 보고되고 있습니다.

- ①라이브 하우스
- ②스포츠 센터
- ③뷔페 스타일의 식당 등

### (3) 시민전화 상담창구 ☎ 238-9966

9:00~17:00 (토·일요일, 경축일 포함)

\*전화가 연결되지 않을 경우가 있습니다. 시간을 두고 다시 전화를 걸어 주시기 바랍니다.

청각 장애인을 비롯해 전화 상담이 곤란하신 분은

이메일 [kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp](mailto:kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp)에서 접수를 받습니다.

【문의】 감염증 대책과 ☎ 238-9966

## 3. 신형 코로나 바이러스로 인한 휴업 등으로 생활이 곤란하신 분들께

신형 코로나 바이러스 감염증의 영향으로 휴업 등으로 일시적으로 생활이 어려워진 분들을 위해 국가가 사업주를 통해 지원을 실시할 예정입니다  
한편, 지바시에서는 초등학교 등의 아이가 있는 세대 중 국가의 「초등학교 휴업 등 대응 지원금」의 대상이 되지 않는 분 등 국가의 지원이 도착할 때까지 일시적으로 생활자금이 부족한 분들에게 신속하게 대응하기 위해 새로운 대출제도를 창설하고 있습니다.

### (1) 국가의 지원제도

#### ①고용조정 지원금(雇用調整助成金)

신형 코로나 바이러스 감염증의 영향으로 사업활동의 축소를 피할 수 없게 된 사업주가 근로자에 대해 일시적으로 휴업 등을 실시해 근로자의 고용유지를 도모했을 경우 휴업수당, 임금 등의 일부를 지원합니다.

**상한액** 1인당 1일 8,330엔

②초등학교 휴업 등 대응 지원금(小学校休業等対応助成金)

신형 코로나 바이러스 감염증에 관련된 초등학교 등의 임시 휴업 등으로 인해 영향을 받는 근로자를 지원하기 위해 근로자를 유급 휴가로 쉬게하는 기업에 대해서 지원금을 마련할 예정입니다.

**상한액** 1인당 1일 8,330엔

【특별노동 상담창구】 지바 노동국 고용환경·균등실 종합노동 상담코너  
☎221-2303 일 시 8:30~17:15 (평일에 한함)

【문의】 고용추진과 ☎245-5278

(2) 지바시의 지원제도

초등학교 등의 임시 휴업으로 인해 긴급 생활 자금 대출 (새로운 대출제도)

**대 상** 이상의 요건을 모두 갖춘 세대

- ①초등학교 등의 임시 휴업에 따라 2020년 2월 27일부터 3월 31일까지의 기간 동안 휴업이나 실업 등으로 일시적으로 수입이 감소해 생계유지가 곤란한 세대
- ②초등학교 등에 재적하고 있는 아이가 있는 세대
- ③지바시내에 주소가 있는 세대 (6개월이상)
- ④생활보호를 받고 있지 않는 세대
- ⑤세대 전원이 2018년 분 소득 합계액이 아래 표에서 정해진 액수에 미치지 못하는 세대

세대인수	2인	3인	4인	5인 이상
합산액	430만엔	620만엔	730만엔	1명 증가시 730만엔에 30만엔을 더한 금액

\* 초등학교 등

초등학교、의무교육학교 (초등학교 과정만)、특별지원학교 (고등학교까지)  
방과후 아동 클럽 (어린이 룸 등)、유치원、보육원、인정 어린이 집 등

**대출한도액** 20만엔 이내 (거치기간 2개월이내)

**대출이율** 무이자 (반환기간 12개월이내)

**연대보증인** 불필요

【문의】 지역복지과 ☎245-5158

### (3) 기타 지원제도

#### 긴급 소액 자금 대출 (緊急小口資金貸付)

소득이 적은 세대에 대해서 긴급하고 일시적으로 생활비 등 필요 경비를 지원하기 위한 사회복지협회의 제도입니다. (대출한도액 10 만엔이내/무이자)  
자세한 조건 등은 직접 문의하시기 바랍니다.

#### 【문의】 지바시 사회복지협의회

주오구 사무소 ☎221-2177	하나미가와구 사무소 ☎275-6438
이나게구 사무소 ☎284-6160	와카바구 사무소 ☎233-8181
미도리구 사무소 ☎292-8185	미하마구 사무소 ☎278-3252

## 4. 최신 정보 확인

신형 코로나 바이러스에 대한 최신 정보는 지바시 국제교류협회나 지바시 홈페이지 등에서 수시로 알려 드리고 있습니다.

<국제교류협회HP>



<지바시HP>



<홍보광청과>  
트위터



<법무성HP>

