

コロナウイルスに負けない！ 南房総市の取り組みと支援策

発行 南房総市 〒299-2492 南房総市富浦町青木28番地
編集 秘書広報課 ☎0470-33-1002 FAX0470-20-4591 URL <http://www.city.minamiboso.chiba.jp>

学校の長期休校、公共施設の閉鎖、イベントの中止など、ご不便をおかけしていますが、市民の皆様には、冷静な行動と感染予防にご協力いただき感謝申し上げます。

このウイルスが私たちの生活に及ぼす影響は、今後も続くことが予想されます。市民の皆様への不安を少しでも軽減するため、また地域の産業を守るため、市独自の支援策と国・県の支援策を併せて、この特別号でお知らせいたします。

この難局を乗り越えるため、全力で取り組んでまいります。

南房総市長 石井 裕

ここに掲載されている情報は5月19日現在のものです。新型コロナウイルスを取り巻く状況は日々変化しています。ニュースやインターネットなどで最新の情報を確認するようにしてください。

目次

生活を支えるための支援策	2
●特別定額給付金 ●生活福祉資金貸付制度 ●傷病手当金 ●公共料金などの支払い ●税・保険・年金に関する支援制度	
お子さんがいる方への支援策	4
●食べて応援クーポン券 ●学校等休業助成金・支援金 ●臨時特別給付金 ●奨学金の猶予制度 ●教育相談センター	
中小企業・個人事業主への支援策	6
●南房総市中小企業等持続化給付金 ●経済産業省持続化給付金 ●千葉県中小企業再建支援金	
農業・水産業を営む方への支援策	7
●農業・水産業持続化給付金 ●南房総市産品販売支援業務委託	
新しい生活様式の実践例	8
高齢者の方が元気に過ごす3つのポイント	9
お子さんのいるご家庭・妊婦の皆さんへ	10
コロナウイルス×自然災害	11
イベントや健診(検診)の予定	12

もしかしたらコロナかも？受診・相談の目安

以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

☆**息苦しさ(呼吸困難)**、**強いだるさ(倦怠感)**、**高熱**などの強い症状のいずれかがある場合

☆**重症化しやすい方***で、**発熱や咳**などの**比較的軽い風邪の症状**がある場合(※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)

☆**上記以外の方**で**発熱や咳**など**比較的軽い風邪の症状**が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。)

妊婦の方へ／**妊婦の方**については、念のため、早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください。

お子様をお持ちの方へ／**小児**については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

※この目安は、国民の皆さんが相談・受診する目安です。検査については医師が個別に判断します。

<帰国者・接触者相談センター(感染が疑われる場合に最初に連絡するべき窓口)>

安房健康福祉センター(安房保健所) ☎0470-22-4511(代表)【平日9:00～17:00】

<一般的な問合せ>

千葉県電話相談窓口 ☎0570-200-613【全日24時間対応】

生活を支えるための支援策

特別定額給付金(国民ひとりあたり10万円一律給付)

国民ひとりあたりに10万円を一律給付する、「特別定額給付金事業」がはじまりました。

南房総市では、申請書を5月18日(月)から順次各家庭(世帯主宛)に郵送しています。申請書に必要事項を記入し、振込先口座の確認書類・本人確認書類と一緒に返送してください。また、オンライン申請の受付も開始しています。

給付金が振り込まれる時期は、申請日から概ね2週間から4週間程度です。家族分の給付金がまとめて指定口座に振り込まれます。

※交付決定の通知などは送付されません。

対象となる方／令和2年4月27日時点で南房総市に住民登録のある方

申請期間／8月18日(火)まで

☎ 市民課 ☎33-1050

給付金サギにご注意ください!!

南房総市が以下を行うことは絶対にありません

- 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください

●消費者ホットライン ☎188

●警察専用電話 ☎#9110

生活福祉資金貸付制度(休業などで収入が減少した人への貸付)

休業などにより収入が減少された方(世帯)に対して生活費などの貸し付けを行っています。

緊急小口資金(特例貸付)／「休業」などで収入が減少し一時的な資金が必要な人は最大で20万円以内を借りられます。

総合支援資金(特例貸付)／「失業」などで生活の立て直しが必要な人は、単身なら月に最大15万円(2人以上の世帯なら月に最大20万円)を原則3か月間、無利子で借りられます。

☎ 社会福祉協議会(本所) ☎44-3577

傷病手当金(感染または感染の疑いがあり仕事を休んだときの手当)

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方が、新型コロナウイルス感染症に感染(感染の疑い)のため、仕事を休み、その間の給与が受けられない場合に、傷病手当金を支給します。

申請方法／被保険者記入用の申請書のほか、事業主と医療機関に記入いただく申請書が必要です。詳しくは保険年金課までお問い合わせください。

☎ 保険年金課 ☎33-1060

公共料金などの支払いが困難なとき

電気・ガス料金の支払い期限延長

大手電力会社・ガス会社は、料金の支払い期限を2か月延長しています。詳しくは、契約している電力会社やガス会社にご確認ください。

電話料金の支払い期限延長

NTT、KDDI、ソフトバンクの通信大手3社は、2月末以降の支払いとなっている電話料金について、6月末まで支払い期限を延長しています。(今後の状況により延長する可能性もあります。)詳しくは、契約している通信事業者にご相談ください。

水道料金の支払いの猶予

一時的に水道料金の支払いが困難な方に対し、支払いの猶予に関する相談に応じます。(個人、法人すべてのお客様が対象です)

☎ 水道お客さまセンター(市営水道)

☎44-5959

三芳水道企業団(富浦・三芳地区の方)

☎25-7311

NHK受信料の支払いに関する相談

NHKでは、受信料の支払いに関する相談を受ける窓口を新たに開設しています。

☎ NHK千葉放送局(営業)

☎043-203-0700

税・保険・年金に関する支援制度

納税が困難な方への徴収猶予の「特例制度」(無担保・延滞金なし)

新型コロナウイルスの影響により事業等に係る収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税の徴収の猶予を受けることができます。担保の提供は不要です。延滞金もかかりません。また、猶予期間内における途中での納付や分割納付など、状況に応じて計画的に納付していただくことも可能です。

対象となる方／次の①②のいずれも満たす納税者・特別徴収義務者

- ①新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1か月以上)において、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
- ②一時に納付し、または納入を行うことが困難であること。

対象となる地方税

令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する、個人住民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税などほぼすべての税目が対象です。また、既に納期限が過ぎている未納の地方税も、遡って特例を利用することができます。

申請手続き

令和2年6月30日または納期限のいずれか遅い日までに税務課へ申請が必要です。申請書は、郵送または市ホームページから入手できます。

※郵送、またはeLTAXによる電子申請も可能です。
※原則、納期限ごとの申請になります。(年度分まとめて申請はできません。)

☎ 税務課 ☎ 33-1023

国民年金保険料の免除(自営業者、農業・漁業者、学生の方など)

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、所得が相当程度まで下がった場合は、国民年金保険料の免除申請をすることができます。

対象となる方

国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業・漁業者、学生および無職の方とその配偶者)の方で、当年中に見込まれる所得が国民年金保険料免除の基準適当相当になることが見込まれる方。(詳細はお問い合わせください)

※学生も収入が減少した場合、対象となります。

免除される期間

令和2年2月以降の保険料を対象。終了月については、現在未定です。

申請手続き

保険年金課へ申請書および所得の申立書を提出してください。申請書などは、郵送または日本年金機構ホームページから入手できます。

手続きに必要なもの

①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの(マイナンバーで申請する場合、マイナンバーのわかるもの)、②免許証などの身分証明書、③印鑑
※学生の方は学生証または在学証明書の写し
注意事項／免除を受けた期間は、追納をしない限り将来受け取る老齢基礎年金が少なくなります。10年以内であれば、追納することが可能です。

☎ 保険年金課 ☎ 33-1060

木更津年金事務所 ☎ 0438-23-7616

国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者が、死亡または重篤な傷病を負った場合や、一定程度の収入の減少が見込まれる方を対象に国民健康保険税および後期高齢者医療保険料を減免します。減免についての詳細および申請手続きなどは、次回以降の広報紙などでお知らせします。

☎ 保険年金課 ☎ 33-1060

介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者が、死亡または重篤な傷病を負った場合や、一定程度の収入の減少が見込まれる第一号被保険者(65歳以上の方)を対象に介護保険料を減免します。減免についての詳細および申請手続きなどは、次回以降の広報紙などでお知らせします。

☎ 健康支援課 ☎ 36-1152

お子さんがいる方への支援策

市内の飲食店で使える『食べて応援クーポン券』を配布します！

休校や両親の休業、外出自粛が続く中、子どもたちもストレスが溜まっています。一方で、売上が大幅に落ち込んでいる飲食店が数多く見られます。そこで、その両方を応援するため、子育て世帯へ「食べて応援クーポン券」を発行します。

「行きつけのお店」「食べてみたかったお店」で美味しいごはんを食べて、お互いに助け合いましょう。もちろん、市内で生産される食材の消費にもつながります。

クーポン券はお会計額の半額まで利用できます。

申請の手続きは必要なく、対象者にはクーポン券を郵送で配布します。利用できるお店は市ホームページでご確認下さい。

『食べて応援クーポン券』参加店舗募集

市内の飲食店で利用できる「食べて応援クーポン券」を発行するにあたり、参加店舗を募集しています。

- 南房総市内のデリバリー、テイクアウト、店内飲食を行っている飲食店
- スーパー、コンビニなどは不可
- 市税の滞納がないこと

問 (一社)南房総市観光協会
☎28-5307

配布対象／南房総市内在住の0歳から18歳までの方(令和2年3月31日現在)がいるご家庭

配布額／1人1万円分(250円券を40枚)

利用内容／利用金額の半額まで何枚でも利用可能
※クーポンはどなたでも利用でき、譲渡も自由です。

【利用例】利用金額1,200円の場合

クーポン券2枚(500円分)が利用でき、700円分は利用者負担となります。

利用可能店舗／南房総市内のデリバリー、テイクアウト、店内飲食を行っている参加加盟飲食店(クーポン券裏のQRコードをスマートフォンなどで読みとり、ご確認下さい。)

使用期限／8月31日まで

問 観光プロモーション課 ☎33-1091



学校等休業助成金・支援金(お子さんの休校により働けない方のために)

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う臨時休校で、仕事を休まざるを得なくなった保護者のために、休みの間の給与を助成金や支援金で支える制度があります。

雇用されている人は

臨時休校で子どもの面倒を見るために仕事を休まざるを得なくなった保護者が、年次有給休暇とは別に有給の休暇を取得した場合、日額8330円を上限に勤務先の会社を助成する厚生労働省の制度があります。

制度を利用するには保護者が会社に申し出て、会社側から申請書を出すことになっています。

個人事業主の方は

フリーランスで働く保護者は、一定の条件を満たした場合、日額4100円の支援金を受けられる制度があります。

この制度は、保護者自身が申請を行うことになっていて、申請書は厚生労働省のホームページから印刷できます。

申請期間／いずれも6月末まで

制度について詳しく確認したい方は、毎日(土日、祝日含む)午前9時から午後9時まで、学校等休業助成金・支援金相談コールセンター(☎0120-60-3999)で受け付けています。

<DVに関する相談窓口(24時間対応)>

- DV相談+ ☎0120-279-889
- DV相談ナビ ☎0570-0-55210

<児童虐待に関する相談窓口(24時間対応)>

- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
- 子ども家庭110番 ☎043-252-1152

臨時特別給付金を支給します(児童手当受給世帯に1万円)

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、児童手当を受給する世帯に対し、対象児童一人あたり1万円を支給します。

支給対象者／支給対象児童に係る令和2年4月分(児童の年齢到達または死亡により令和2年3月分の支給を受けた方を含む)の児童手当の支給を受けた受給者

※所得制限限度額以上のため、特例給付として児童一人につき月額5,000円の支給を受けている受給者は支給対象外となります。

※令和2年4月以降に住所を異動した受給者には、令和2年4月分の児童手当を支給する市町村から支給されます。

対象児童／令和2年3月31日までに生まれて、令和2年4月分の児童手当が支給される児童(年齢到達または死亡により、令和2年3月分で児童手当の支給が終了した児童を含みます)

支給額／対象児童1人につき1万円

支給の方法／原則、児童手当登録金融機関口座に振り込み(年齢到達など資格喪失により児童手当の支給が終了している場合は、最終振込口座に振り込みます。最終振込口座を解約してしまった場合はお問い合わせください。)

支給に係る申請／この給付金についての申請は原則不要です。児童手当の現況届に同封して給付金のお知らせを配布いたしますが、支給を受けるために追加で提出していただくものではありません。

公務員の方は、所属庁の証明を受けた申請書の提出が必要です。詳細については所属庁にご確認ください。

支給開始時期／6月中の支給を目指して準備を進めています。詳しくは、具体的な内容が決定され次第、ホームページなどでお知らせします。

☎ 社会福祉課児童福祉係 ☎ 36-1153

市奨学資金の貸付を受けている方・借りようとしている方の負担軽減

新型コロナウイルス感染症など、やむを得ない事由で経済的な影響を受けた市奨学資金を返還中の方やこれから借りようと考えている方に対し、次のとおり負担軽減を図ります。

返還中の方を対象に返還期間を延長します!

奨学資金の返還期間は貸付期間の2倍としていますが、手続きにより3倍の返還期間に延長します。

新規の貸付希望者に対し貸付額を増額します!

高校生などについては月額2万円以内から3万円以内に、大学生などについては月額4万円以内から6万円以内に貸付額を拡大します。

いずれも、今年度の手続きに限った措置です。また、貸付には条件があります。詳しくは教育総務課にご相談ください。

☎ 教育総務課 ☎ 46-2961

『南房総市教育相談センター』で子育ての悩み・相談を受け付けます

臨時休校期間が延長されたこととともない、子どもたちの心のケアが重要な課題となっています。

子どもたちにとっては、かつて経験したことがない長期の休校期間であり、大きな不安やストレスを抱えていることが予想されます。それは、子どもたちを見守る大人も同様です。

「教育相談センター」は、子どものことで心配したり困ったりしていることについてお話をうかがい、子育てについて一緒に考え、親や子どもを応援し

ていくところです。対象は、0歳から18歳までの子どもとその保護者です。費用は、一切かかりません。

学校以外の場でお子さんの勉強をみたり、自立に向けた支援をしたりする、子ども教室「スマイル」も開設(現在は、感染防止のため休止中)しています。まずは、電話でお問い合わせください。

☎ 教育相談センター(子ども教育課内)

☎ 46-2966 FAX 46-4059

中小企業・個人事業主への支援策

国と千葉県の支援策

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた場合に活用できる国や千葉県の支援制度を紹介します。詳細については各窓口にお問い合わせください。

経済産業省持続化給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で売上げが前年同月比で50%以上減少している法人や個人事業主に対し、幅広く給付金を支給する制度です。

給付額／前年の総売上(事業収入)ー(前年同月比△50%の売上×12ヵ月)の額で、法人は200万円以内、個人事業主は100万円以内

対象(商工業・農業・水産業など幅広い業種)

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者
- ②2019年以前から事業による事業収入(売上)を得ており、今後も事業を継続する意思がある事業者
- ③法人の場合は、「資本金の額または出資の総額が10億円未満」または「常時使用する従業員の数が2000人以下」である事業者

問 持続化給付金事業コールセンター

☎0120-115-570

千葉県中小企業再建支援金

千葉県では、新型コロナウイルス感染症の影響により、厳しい経営状況に置かれている県内中小企業者を、幅広く、かつ重点的に支援するため、最大40万円を支給します。

受付期間／8月31日(月)まで

申請方法／オンライン提出および郵送で受け付けています。詳しくは千葉県ホームページ「千葉県中小企業再建支援金特設サイト」をご覧ください。

問 千葉県中小企業再建支援金相談センター

☎0570-04-4894

南房総市の支援策

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者の皆さんを応援するため、南房総市では次のとおり独自の支援を実施します。

南房総市新型コロナウイルス対応中小企業等持続化給付金

新型コロナウイルスの感染拡大により大きな影響を受け、売上げが減少した中小企業などの事業継続を支援するため、最大100万円を支給します。

交付金額／最大100万円(下記金額の合計)

①売上減少額10万円につき1万円【最大50万円】

②従業員の雇用1名につき1万円【最大30万円】

※令和2年5月末時点の従業員数

※社会保険または雇用保険の被保険者に限る

③令和2年3月～5月に要した賃料の3分の2に相当する額【最大20万円】

※事業運営を目的として、事業所(底地を含む)を賃借している事業者

※総額1万5千円以上の賃料が対象

交付回数／1事業者につき1回の交付

主な要件

- (1)中小企業者(中小企業基本法に基づく法人又は個人)※農業、林業、漁業を除く
- (2)市内に事業所を有する事業者
- (3)令和2年3月～5月のうち、任意の1ヶ月間の売上高が前年同月と比較して50%以上減少
- (4)市税等の滞納がないこと(特別な事業を除く)
- (5)現に事業を営み、今後も同事業を継続する意思があること(やむを得ない事情による休業などを除く)

申込期間／6月1日(月)～8月31日(月)

受付窓口／内房商工会 ☎33-2257

朝夷商工会 ☎44-1331

問 商工課 ☎33-1092

持続化給付金を申請できない人へ

ことし創業したばかりの人など持続化給付金を申請できない人は、「**持続化補助金(上限100万円まで3分の2まで国が補助)**」の利用をご検討ください。

問 内房商工会 ☎33-2257

朝夷商工会 ☎44-1331

固定資産税の軽減措置

厳しい経営環境にある中小企業者等に対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税の課税標準を2分の1またはゼロとします。詳しいことが決まり次第お知らせします。**問** 税務課 ☎33-1023

農業・水産業を営む方への支援策

農業・水産業持続化給付金(農業・水産業の事業継続を支援します)

新型コロナウイルスの感染拡大により大きな影響を受け、売上げが減少した農業・水産業を営む方の事業継続を支援します。

交付金額／最大80万円(下記基本額と加算額の合計)

【基本額】

売上減少額10万円につき1万円【最大50万円】

【加算額】

従業員の雇用1名につき1万円【最大30万円】

※令和2年5月末時点の従業員数

※社会保険または雇用保険の被保険者に限る

交付回数／1事業者につき1回の交付

主な要件

- (1) 農業者は、年間の農産物販売金額が50万円以上の農家。漁業者は、正組合員(ただし、漁獲共済加入者を除く)。
- (2) 令和2年3月から6月までの任意の1ヵ月において、前年同月と比較したとき売上が50%以上減少している人
- (3) 市内に住所を有する法人または個人事業主
- (4) 市税等の滞納がないこと(特別な事業を除く)
- (5) 現に事業を営み、今後も同事業を継続する意思があること

受付期間／6月1日(月)～9月30日(水)

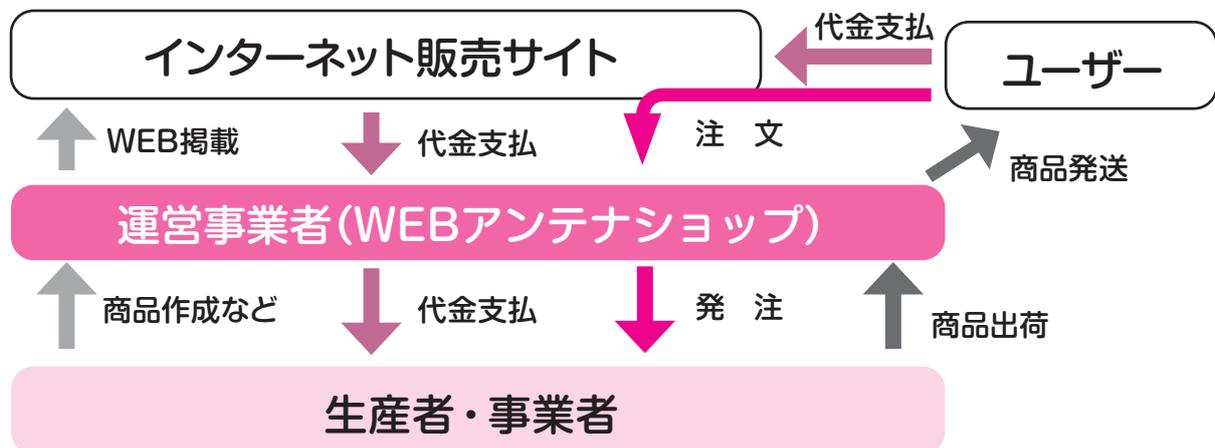
申 問 農林水産課 ☎33-1071

産品等販売支援(インターネットを活用した地域産品等の販売)

インターネット上に開設した「アンテナショップ」に産品等の販売を希望する事業者などを募集し、大手インターネット販売サイトを經由した販売を行います。サイト掲載料、送料は市が負担します。

問 地域資源再生室 ☎33-1073

WEBアンテナショップを利用した販売のイメージ



その他各種相談窓口

お困りのこと	相談窓口
自粛要請・休業要請に関する相談	緊急事態措置電話相談窓口 ☎043-223-2674
雇用調整助成金に関する相談	千葉労働局職業対策課 ☎043-221-4393
千葉県制度融資など融資に関する相談	千葉県商工労働部経営支援課 ☎043-223-2707
中小企業者の金融に関する相談	日本政策金融公庫館山支店 ☎0470-22-2911
経営に関する相談	チャレンジ企業支援センター ☎043-299-2907
農林事業者向け特別相談	日本政策金融公庫千葉支店 ☎043-238-8501

自分自身を、大切な人を守るため、私たちができること ～「新しい生活様式」の実践例～

一人ひとりの基本的感染対策

【日々の暮らしの感染対策】

- ・外出は、マスクを着用する。遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空け、会話をする際は、可能な限り対面を避ける。
- ・家に帰ったらまず、手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。

【移動に関する感染対策】

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめに。出張はやむをえない場合に。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかメモをする。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「密集」「密接」「密閉」の回避
- 屋内や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 毎朝家族で体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養

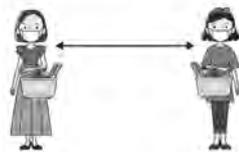


外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控え目に
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- ・会話は控え目に
- ・混んでいる時間帯は避けて



娯楽・スポーツなど

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違う時は距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと



食 事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・料理に集中、おしゃべりは控え目に
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

令和2年5月4日変更 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針 別添資料「新しい生活様式」の実践例を参考に作成しています。

高齢者の方が元気に過ごすための3つのポイント

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため外出を控えるよう求められており、高齢者の方は、一日の多くの時間を自宅で過ごされていると思います。そこで、運動不足にならず、健康に過ごすための取り組みを紹介します。

1. 運動のポイント

・生活リズムを整えましょう

早寝・早起きをし、規則正しい生活をしましょう。

・ウォーキングやラジオ体操など運動を習慣にしましょう

1日30分程度の適度な運動は、健康を維持するために重要です。ラジオ体操のような運動は、筋肉の衰えを防ぐために役立ちます。

・足指の筋力を鍛えましょう

足指の筋力を鍛えることで、転倒予防になります。



タオルギャザーの手順

- ①タオルを床に敷きます。裸足になり、両足をタオルの端に乗せましょう。
- ②足の指を使ってタオルを手繰り寄せていきます。
- ③いけるところまで手繰り寄せたら、タオルを元に戻します。この動作を繰り返します。
- ④この動作を5セット行いましょう。



ここがポイント!!

1. ひざの角度は90度程度に。座る位置が高めの背もたれがあるイスがおすすめです。
2. スムーズにできるようになったら、タオルの上にペットボトルなどをのせて負荷を増やしましょう。

2. 食生活・口腔ケアのポイント

・1日3食欠かさず食べることを意識しましょう

バランスの良い食事をしっかりととりましょう。

・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切です。

・お口周りの筋肉を保ちましょう

食事前の「パタカラ体操」は、効果的です。「パ、タ、カ、ラ」と声を出すことで口周りの筋肉や舌のはたらきを維持できます。



3. 人との交流のポイント

・家族や近くの友人との交流を大切に!

外出しにくい今の状況だからこそ、ちょっとしたあいさつや会話は、気分転換につながります。

～家族や身近に高齢者がいる皆さんへ～
日々の言葉かけや見守りをして、地域の皆さんで高齢者の健康を支えていきましょう!

お子さんのいるご家庭・妊婦の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の子どもにおける特徴

- ◆子どもにおける新型コロナウイルス感染症に関しては、感染の報告が大人に比較して少ないため、まだわかっていないことが多いです。
- ◆現在わかっている情報では、子どもは感染しても症状が出ない、あるいは症状が軽いことが多いと報告されています。ただし、大人と比べると割合は低いですが、重症化することもあります。発熱や風邪症状などがある場合は、「受診・相談の目安(1ページ)」を参考に対応してください。

【乳幼児健診について】

市で実施する乳幼児健診などについては、感染拡大防止のため、現在、延期の対応をとっています。再開する場合は、対象となる方へ個別に通知します。
※子育てについての相談は随時受け付けています。

【予防接種について】

感染拡大防止に注意する必要がありますが、予防接種で防げる重要な病気の予防のため、可能な限り予定通りに実施ができるように、かかりつけ医療機関と相談してください。

感染が妊娠に与える影響

現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。したがって、妊娠中でも過度な心配はいりません。

発熱や風邪症状などがある場合は、「受診・相談の目安」を参考に対応してください。また、働いている方は、ご自身の体調なども踏まえ、時差通勤やテレワークの活用、休暇の取得などについて、勤務先とご相談ください。

妊婦健診の受診について

新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した方、ご家族に感染疑いのある方がおられる場合は、受診前に、かかりつけ産科医療機関に電話で相談してください。



気軽に
お電話ください

離乳食や幼児食、お子さんとのかかわりのことなど、育児に関する気がかりがありましたらご連絡ください。

妊娠中の出産・育児に向けた相談、新生児・乳児、産婦さん宅への訪問は感染症対策を実施した上で継続しています。

問 健康支援課 ☎36-1152



新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置について

新型コロナウイルス感染症への感染のおそれに関する心理的なストレスが母体または胎児の健康保持に影響があるとして、主治医や助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合、事業主は、この指導に基づいて措置を講じることが義務づけられています。主治医などから指導があった場合、指導事項を的確に伝えるため『母性健康管理指導事項連絡カード』を書いてもらい、事業主に提出しましょう。

母性健康管理指導事項連絡カードは、厚生労働省ホームページや母子健康手帳に様式が記載されています。

措置の対象期間／令和2年5月7日(木)～令和3年1月31日(日)



働く女性の妊娠・出産をサポートする
サイト「女性に優しい職場づくりナビ」

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>



職場における妊娠中の女性労働者等への
配慮について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html

コロナウイルス×自然災害

問 消防防災課
☎33-1052

避難情報について確認しましょう

避難情報が発令された場合には避難所の開設状況を含め、防災行政無線や安全安心メール、ヤフー防災などで随時お知らせします。

新型コロナウイルス感染の恐れがある状況において、避難所を開設するような大規模な地震や風水害などが発生したらどうなるのかを考え、平時の事前準備及び災害時の避難行動を確認しておきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策として、避難所では、消毒薬の準備や一人一人の距離を取るなどの対策をしますが、各自でマスクや体温計を準備してください。

「避難」とは「難」を「避」けること

自宅での安全確保が可能な人は、感染リスクを負ってまで避難場所に行く必要はありません。避難所が過密状態になるのを防ぐため、安全な親戚や友人の家に避難をする事をお勧めします。

感染の疑いのある人(発熱や倦怠感)は、2次感染を防ぐためにも広域避難所ではなく、自宅や車中での避難も検討してください。

情報の収集手段について確認しましょう

避難所開設や避難情報などの防災情報は、防災行政無線、安全安心メール、テレビのデータ放送などでお知らせしています。防災行政無線の戸別受信機には停電時用の乾電池が入っています。電池切れになるとアラームが鳴りますので、定期的に電池の交換をしてください。

安全安心メールを登録しましょう

市では防災行政無線を整備していますが、雨音や暴風により聞こえにくい場合があります。防災行政無線の放送内容は、安全安心メールでもお知らせしていますので配信登録をしておきましょう。

Yahoo!防災速報

南房総市は、ヤフー(株)と災害協定を結んでいます。「Yahoo!防災速報」のご利用には、あらかじめ無料アプリのダウンロードが必要です。避難情報、ライフラインなどの緊急情報を「Yahoo!防災速報」アプリで発信し、プッシュ通知で利用者へお知らせします。アプリの地点登録機能活用により「どこにいても」市の災害情報受信が可能となり、GPS機能を活用することにより、市民だけでなく観光客を含め「誰でも」市の災害情報を受信することが可能となります。

安全安心メール
登録用QRコード



QRコードを読み取り
空メールを送信すると、
登録用URLがメール
で届きます。

Yahoo!防災速報
登録用QRコード



QRコードを読み取り
アプリをダウンロード
してください。

非常持ち出し品、非常備蓄を確認しましょう

非常持ち出し品 (新型コロナウイルス感染症対策として、マスクや体温計を準備しましょう。)

- ・携帯用飲料水・食品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)・貴重品(通帳、印鑑、現金など)・救急用品(三角巾、絆創膏、はさみ、消毒液、お薬手帳、かぜ薬等の常備薬など)・ヘルメットや防災ずきん・軍手(厚手の手袋)・ライト・衣類(セーター、ジャンパー類)・下着2～3組・毛布、レスキューシート(保温シート)・携帯ラジオ、予備電池・マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)・使い捨てカイロ・ウェットティッシュ・筆記用具(ノート、鉛筆など)

小さな子どものいる家庭は… ・粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつなど

非常備蓄品(1人分)

- ・飲料水 9リットル(3リットル×3日分)、給水袋・ご飯(アルファ米) 4～5食分・ビスケット 1～2箱・板チョコ 2～3枚・乾パン 1～2缶・カセットコンロ、カセットボンベなど

イベントや健診(検診)の予定

市の主なイベントなどの中止・延期

名 称	予定時期	対 応	問い合わせ
市政懇談会	4月～6月	延期(日程未定)	秘書広報課 ☎33-11002
ごみゼロ運動	5月31日(日)	中止	環境保全課 ☎33-11053
千倉B & G プール開放	6月1日(月)～	延期(日程未定)	千倉総合運動公園 ☎44-3381
安房地区消防操法大会	6月14日(日)	中止	消防防災課 ☎33-11052
白浜海女まつり	7月中旬	中止予定	海女まつり実行委員会 ☎28-5307
千倉地区祭礼	7月中旬	中止	—
岩井海岸地引き綱	7月下旬	中止	市観光協会 ☎28-5307
南房総富浦アジすくい	7月下旬	中止予定	市観光協会 ☎28-5307
人形劇フェスティバル	7月～8月	中止	生涯学習課 ☎46-2963
岩井海岸納涼花火大会	8月上旬	中止	市観光協会 ☎28-5307
ボディビルコンテスト	8月上旬	中止	市観光協会 ☎28-5307
千倉BONフェスタ	8月中旬	中止予定	市観光協会千倉案内所 ☎44-3581
黒潮サッカーフェスティバル	8月下旬	中止	南房総市サッカー協会
関東地区ミニバスケットボール 南房総市TOMIURAさざ波大会	8月下旬	中止	生涯学習課 ☎46-2964
南房総市ロードレース千倉	9月下旬	中止	生涯学習課 ☎46-2964

令和2年度健診(検診)の実施予定と中止のお知らせ

広報4月号で「令和2年度健診(検診)日程」についてお知らせさせていただきましたが新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年度の健診(検診)についてやむを得ず中止や延期としているものがあります。現在の状況についてお知らせします。

☎ 健康支援課 ☎36-1152

健診(検診)名	予定時期	実施の状況
総合検診(集団)	8/18～10/7	中止
特定健康診査(施設)	8/18～12/18	実施予定
後期高齢者健康診査(施設)		
フレッシュ健診(施設)		
前立腺がん検診※1	8/18～10/7	中止
肝炎ウイルス検診※1	8/18～10/7	中止
胃がん検診※2	8/18～10/7	実施予定

健診(検診)名	予定時期	実施の状況
肺がん検診・結核検診※2	8/18～10/7	実施予定
大腸がん検診※3	6/2～6/30	延期予定
骨粗しょう症検診	10/8・9・13・14	実施予定
子宮頸がん検診(集団)	6/16・26・7/2	中止
子宮頸がん検診(施設)	6/1～2/27	実施予定
乳がん検診	6/1～1/30	実施予定
成人歯科検診	9/1～12/28	実施予定

※1 総合検診の中止に伴い今年度は中止としました。

※2 感染防止に十分留意し実施方法を検討中です。

※3 予定の時期での実施は困難となりました。実施の時期、方法について検討中です。