

新型コロナウイルスの感染拡大を予防する 新しい生活様式を取り入れましょう

●問い合わせ先 健康づくり推進課（ヴァイブル） ☎（248）1173

新型コロナウイルスの感染拡大を予防する新しい生活様式を具体的にイメージできるよう、今後、日常生活の中で取り入れていきたい実践例をご紹介します。

一人一人の基本的感染対策

▼感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ・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（手指消毒薬の使用も可）
- ※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、体調管理をより厳重にする

▼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
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- ・地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・こまめに**手洗い・手指消毒**
- ・咳エチケット
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「**3密**」（密集、密接、密閉）の回避
- ・毎朝の体温測定、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で療養

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
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

▼娯楽、スポーツなど

- ・公園はすいた時間、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
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

▼公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

▼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、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスなど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

働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打合せは換気とマスク

相談・受診の目安が改訂されました

少なくとも次のいずれかに当てはまる場合には、すぐに県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（コールセンター）に相談してください。当てはまらない場合も相談できます。

▼息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

▼重症化しやすい人（※）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人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人、妊婦も同様の対応とします。

▼これ以外の人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。強い症状がある、解熱剤などを飲み続けなければならない場合にはすぐに相談してください。

県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（コールセンター）が設置されました

相談窓口は、菊池保健所と県庁に設置されていましたが、この度、県が専用相談窓口を開設し、一元的に対応することになりました。

☎096（300）5909

※24時間対応

経済の影響に対する支援

※5月28日時点の情報です

市民向け	特別定額給付金制度	▼対 象 者 基準日（令和2年4月27日）時点で、住民基本台帳に記載されている人 ▼受給権者 その者の属する世帯の世帯主 ▼給 付 額 給付対象者1人につき10万円 ▼申請方法 5月14日（木）より世帯主宛てに申請書を郵送しています。内容物を確認してください。 ▼申請期限 8月14日（金）※申請期限を過ぎると、給付金を受け取ることができなくなりますので注意してください。 申請書が届いていない、申請書を紛失した場合には、発行しますのでお問い合わせください。	市特別定額給付金窓口 ☎288-5222
	水道料金基本料の減免制度	▼対 象 者 上水道使用の全契約者 ▼減免対象 水道料金の基本料のみ（超過料金と下水道使用料を除く） 例 ・契約口径13mm・・・月額880円（税込み）を減免 ・契約口径20mm・・・月額1,320円（税込み）を減免 ▼対象期間 6月請求分（5月検針分）から7月請求分（6月検針分）の2カ月間	上下水道お客様センター ☎248-1232
	国民年金保険料の臨時特例免除制度	▼対 象 者 次の①と②に当てはまる人 ①2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと ②2月以降の所得などの状態から見て、当年中の所得が、現行の国民年金保険料の免除などに当てはまる水準になることが見込まれること ▼対象期間 令和2年2月分～6月分の国民年金保険料 ※申請方法など詳しくはおたずねください。	保険年金課 ☎248-1275 熊本西年金事務所 ☎355-3261
	傷病手当制度	新型コロナウイルスに感染したか、感染が疑われ、療養のため給与を受け取ることができなくなった際に、傷病手当金を支給します。 ▼対 象 者 国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、給与の支払いを受けている人 ※申請方法など詳しくはおたずねください。	保険年金課 ☎248-1275
市内中小企業及び個人事業主、農家向け	合志市事業継続支援金	市内事業者が熊本県事業継続支援金の給付を受けた場合に、最大10万円の支援を行います。	商工振興課 ☎248-1115
	合志市短期貸付金利子補給事業	▼対 象 者 市内金融機関が行なう短期かつ早急な融資制度を活用した市内の中小企業者および個人事業者 ▼補 給 額 上記融資制度の利子を補給（融資上限額1,000万円、利子補給期間6カ月以内）	商工振興課 ☎248-1115 または 市内金融機関

◆おわび 5月号4ページ掲載の表の一部が誤っていました。正しくは以下のとおりです。

国民健康保険税の納付が困難な人の減免制度	その属する世帯の主たる生計維持者が次のような場合で、国民健康保険税の納付が困難な人は、保険税が減免される場合があります。詳しくはおたずねください。 ・死亡し、または重篤な傷病を負った場合 ・事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入（以下「事業収入等」という。）の減少が見込まれ、次の①から③のすべてに当てはまる場合 ①事業収入等のいずれかの減少額（保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額）が前年の当該事業収入等の10分の3以上であること ②前年の合計所得金額が1,000万円以下であること ③減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること	税務課市税班 ☎248-1114
介護保険料の納付が困難な人の減免制度	その属する世帯の主たる生計維持者が次のような場合で、介護保険料の納付が困難な人は、保険料が減免される場合があります。詳しくはおたずねください。 ・死亡し、または重篤な傷病を負った場合 ・事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入（以下「事業収入等」という。）の減少が見込まれ、次の①および②に当てはまる場合 ①事業収入等のいずれかの減少額（保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額）が前年の当該事業収入等の10分の3以上であること ②減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること	高齢者支援課介護保険班 ☎248-1102