

新型コロナウイルス感染症を 乗り越えるために

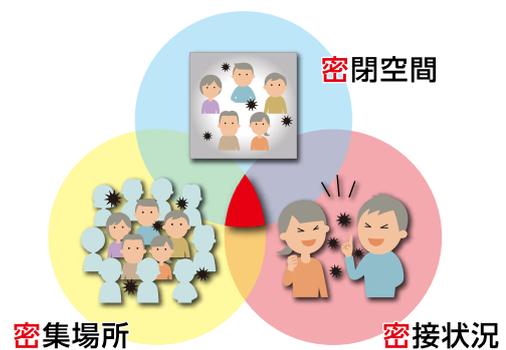
全国で感染が広がっている新型コロナウイルス感染症。感染拡大を防ぐために、一人一人ができることを取り組みましょう。また本市や国、府でもさまざまな支援策を実施します。

予防のために日常生活でできること

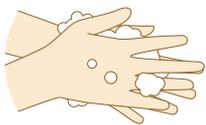
▶ 不要不急の外出を避ける

現在、新型コロナウイルス感染症は接触感染と飛沫感染が主な感染経路として考えられています。これらを防ぐためにまず出来ることとして、不要不急の外出を控え、他の人との接触を避けるよう心掛けましょう。自分の感染を防ぐだけでなく、万が一自分が感染していた場合の感染拡大を防ぐこともできます。

- 3つの密を避けましょう！ -



▶ 外出からの帰宅時や食事前等に正しい手洗いを行う



よく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



手の甲をのぼすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじるように洗う



手首もねじるように洗う



流水でしっかりと洗い流す

アルコール等による消毒も忘れずに行いましょう！



▶ 飛沫感染を防ぐために咳エチケットを心掛ける



せきやくしゃみを手で押さえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

適度な運動が、健康二次被害を防ぎます！

新型コロナウイルス感染症対策で外出自粛の要請が高まっている一方、ずっと家にいると運動不足の心配も生じます。特に高齢者の方が運動不足になると、身体機能が下がり、行動意欲や認知機能の低下につながる恐れがあります。適度に体を動かすことで、血流やホルモンの分泌を促し、体の免疫力を向上させ、外出しないことで起こってしまう体調や持病の悪化等の健康二次被害を防ぐことができます。3つの密を避け、楽しみながら運動しましょう。

体を動かして免疫力を上げましょう！

▶ 運動するときのポイント

- ・ 人混みを避けて散歩する
- ・ 1週間単位で、1日の平均歩数 8000 歩以上をめざす
- ・ 筋トレも自宅や職場等で週 3 日、1 回 2~3 種目行くと足腰が弱りにくくなります！（オススメのメニューは下）



オススメ筋トレメニュー

ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
10回で1セット、週に3回以上が目標

▶スクワット（足腰の弱い方はイスを使いましょう） 4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻す



▶ひざ伸ばし

足が床と平行になるように力を入れる。



▶もも上げ

ひざに力を入れて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。



【監修】久野譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾晶子 つくばウェルネスリサーチ保健師 博士（スポーツウェルネス学）

健幸ポイント事業の
新規参加者募集について

現在、緊急事態宣言に伴い、事業の開始を見合わせています。新規参加者の募集開始については、今後の状況を見極めながら、改めて広報紙やホームページ等でお知らせします。問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

本市での新型コロナウイルス感染症対策への支援

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止措置に伴い、外出自粛要請や学校の臨時休校、事業の臨時休業等が行われ市民生活に大きな影響が生じています。

本市におきましては、市民の皆さんの生活を支援するため、次の取組等を行います。(掲載情報は 4 月 22 日時点のものです。新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は市ホームページでご確認ください。)

水道料金の減免

対象 高石市給水契約者(官公署、学校用を除く)

減免額 水道料金の基本料金全額

例) 一般家庭の場合、1ヶ月あたり基本料金 500円(税込)を減免

減免対象 令和2年6月～11月分(5月～10月に使用した分)

※減免が適用された請求書はいずれも使用した月の約2ヶ月後に届きます。

問合せ先 上下水道課お客さまサービスセンター ☎(275)6427

※減免のための手続きは不要です。

無料普通ごみ処理券の追加配付

外出自粛要請により自宅で過ごす時間が長くなり、家庭から出るごみの量が増加することを想定して無料普通ごみ処理券を追加配付します。

対象 市内全世帯

配付枚数

世帯構成	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人以上
枚数	12枚	21枚	24枚	27枚	30枚	36枚	39枚

※配付時期は決まり次第お知らせします。

問合せ先 生活環境課 ☎(275)6266

休業要請支援金(大阪府との連携)

大阪府が実施する休業要請支援金(上限: 中小企業 100万円、個人事業主 50万円)の2分の1を本市が負担します。

対象 休業要請を受けて深刻な影響を被っている中小企業・個人事業主

問合せ先 休業要請支援金相談コールセンター ☎06(6210)9525

高齢者世帯等にマスクを配付

70歳以上(令和2年4月1日現在)の方がいる世帯、妊娠している方、介護・障がい者施設等にマスクを配付します。このマスクは、山内株式会社様から12万枚、まごころクリエーション株式会社様から2,000枚、株式会社アイチ様から1,700枚ご寄贈いただいたマスクを活用するものです。

問合せ先 市特別定額給付金相談窓口 ☎(267)4410

市税の納税猶予

新型コロナウイルス感染症の影響により、市税の納付が困難である場合には、納税を猶予する制度があります。まずはお電話で、税務課納税管理係へご相談ください。

問合せ先 税務課 納税管理係 ☎(275)6094

各種手続きの郵送実施

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、戸籍謄本、住民票の写し等の交付請求や国民年金の保険料免除・納付猶予申請など、一部の手続きが郵送で行えます。詳しくは市役所にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

国・府等が実施する支援制度をご活用ください

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける方に対して、国や府等でもさまざまな支援制度が実施されています。その一部を紹介します。

事業者の皆様へ 給付金や融資制度のご案内

▶**持続化給付金** ※国の令和2年度補正予算の成立が前提です。

給付上限額 法人 200万円、個人事業者等 100万円

問合先 中小企業 金融・給付金相談窓口

☎(0570)783183(受付時間:9:00~17:00)

※具体的な内容や条件については、経済産業省のホームページをご覧ください。

▶**経営相談窓口**

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける、または恐れのある中小企業、小規模事業者を対象に経営に関する相談ができる窓口を設置。

問合先 お近くの日本政策金融公庫、
高石商工会議所☎(264)1888

▶**新型コロナウイルス感染症特別貸付**

新型コロナウイルス感染症による影響を受け業況が悪化した事業者（フリーランスを含む）に対して設ける融資枠別枠の制度。信用力や担保に依らず一律金利とし、融資後3年間まで0.9%の金利引き下げを実施。

問合先 お近くの日本政策金融公庫、
高石商工会議所☎(264)1888

▶**雇用調整助成金**

労働者に対して一時的に休業、教育訓練又は出向を行い、労働者の雇用維持を図った場合に、休業手当の一部を助成。

問合先 大阪労働局、お近くのハローワーク

その他、詳しい情報は、経済産業省の特設ページをご覧ください。

[経済産業省](#) [新型コロナウイルス感染症関連](#)

検索

生活支援等の制度のご案内

■**特別定額給付金（仮称）**

給付額 1人につき10万円

対象 基準日（令和2年4月27日）において住民基本台帳に記録されている方。受給権者は世帯主。

問合先 市特別定額給付金相談窓口☎(267)4410

■**緊急小口資金（新型コロナウイルス感染症特例）**

貸付上限額 10万円（特別な場合は20万円）

※「特別な場合」の条件はお問い合わせください。

対象 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が減少、または失業した方のいる世帯

問合先 高石市社会福祉協議会☎(261)3656

※「総合支援資金（生活支援費）」の相談も受付中です。

■**住居確保給付金**

給付額 賃貸住宅の家賃額（上限あり）

期間 3カ月間（就職活動の状況等により変更あり）

対象 離職や経済的な困窮で住まいを失った、または失う恐れがある方（資産及び収入の条件あり）

問合先 市社会福祉課☎(275)6283

■**小学校休業等対応支援金**

小学校の臨時休業等に伴い、子どもの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事をする保護者へ支援金を支給。

問合先 学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター☎0120(60)3999

新型コロナウイルスに便乗した悪質詐欺にご注意ください！

事例 市役所や公的機関等を名乗って「給付金を支給する」などと電話をかけ、個人情報や口座情報を取得しようとする。

対策 給付金の手続きや案内を電話で行うことはありません。不審な電話等があった場合、絶対にかけ直さないでください。不安な時は消費生活センターへ☎(267)5501

