

新型コロナウイルス感染症予防

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

次の症状が認められた方は速やかに相談窓口ご連絡し、指示に従ってください。

- 発熱（37.5 度以上）が4日以上続く人
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）のある人

※高齢者や基礎疾患等のある人で、2日以上症状が続く場合はご相談ください。

特に症状が認められない方は、過度に心配せず、咳エチケットや手洗いの徹底など、通常の感染対策をしっかり行ってください。

名称	受付時間	電話番号
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口 (広島県感染症・疾病管理センター)	終日	☎082-513-2567

「密閉」「密集」「密接」しない！「ゼロ密」を目指しましょう！

- ①換気の悪い**密閉空間**
- ②多数が集まる**密集場所**
- ③間近で会話や発声をする**密接場面**



また、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、**クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。**

そのため、3つの「密」を避けるとともに、クラスターの発生を防ぐために、日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

身のまわりを清潔にしましょう！

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



アルコール消毒液を使用しなくても、手洗いを丁寧に行うことで、十分ウイルスを除去することができます。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう！

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

※「フレイル」とは動かないことにより
身体が弱った状態のこと

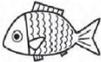
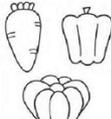
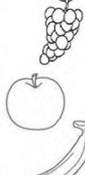
- 座っている時間を減らしましょう！
立ったり歩いたりする時間を増やすことが大切です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。
- 日の当たるところでの運動を心掛けましょう！
天気良ければ、屋外など開放された場所で
身体を動かしましょう。散歩などがお勧めです。
ただし、人混みは避け、できる限り人との距離を2m空けましょう。



食生活と口腔ケアをしっかりと！

免疫力を低下させないために、しっかり栄養を摂って、低栄養を予防することやお口の健康を保つことが大切です。

- 朝・昼・夕の3食を欠かさず、バランスよく食べましょう。
- 「さあにぎやかにいただく」食品で栄養素密度の高い食事をこころがけましょう。
たくさんの食品群をそろえると、たんぱく質やビタミン・ミネラルも豊富な食事になり、サルコペニア(筋肉や身体機能の低下)の予防になります。
下の表の食品を1日7品目以上摂るようにしてください。
- しっかり噛んで食べたりお口の体操をしたり、お口の健康には気を付けましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計 めざせ 7つ 以上
魚介類	油	肉類	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	イモ	卵	大豆・大豆製品	果物	
 魚・いか・えびなど	 油・バター・マヨネーズなど	 鶏・豚・牛肉・ウインナーなど	 牛乳・ヨーグルト・チーズ	 にんじん・小松菜・ブロッコリーなど	 ワカメ・ひじき・のりなど			 豆腐・納豆など	 葡萄・りんご・バナナ	

新型コロナウイルス感染症に係る支援制度

各制度の内容及び要件などの最新の情報については、市ホームページなどで周知します。

●個人への貸付金・助成など

制度の内容	要件など	問い合わせ	
特別定額給付金	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者	特別定額給付金担当	☎ 22-1568
子育て世帯への臨時特別給付金	令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当の受給人	社会福祉課子ども福祉係	☎ 22-7742
生活福祉資金特例貸付(緊急小口資金・総合支援資金)	休業や失業、収入の減少などにより生計の維持が困難となった場合 ※その他一定の条件あり	竹原市社会福祉協議会 9時～16時 ※土・日・祝日除く ※混雑緩和のため、お越しの際にはご一報いただきますようお願いいたします。	☎ 22-5131
		個人向け緊急小口資金・総合支援金相談コールセンター 9時～21時 ※土・日・祝日含む	☎ 0120-46-1999
小学校などの臨時休業に伴う保護者(委託を受けて個人で仕事をする人)への支援	小学校などの臨時休業に伴い、子どもの世話をするため、契約した仕事ができなくなっている子育て世代 ※厚生労働省ホームページ参照	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター 9時～21時 ※土・日・祝日含む	☎ 0120-60-3999
傷病手当金の支給	竹原市国民健康保険の被保険者または広島県後期高齢者医療保険の被保険者のうち、給与の支払いを受ける人で、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱等の症状があり感染が疑われたために、会社等を休み給与収入が減少した場合 ※一定の要件あり	市民課医療年金係	☎ 22-7734

●申請・支払などの猶予

制度の内容	要件など	問い合わせ	
市税・国民健康保険税の徴収猶予(原則1年間)	収入が著しく減少し、納期限内に税金を納めることができない場合	税務課収納係	☎ 22-7732
児童手当や児童扶養手当の受給に必要な届出	やむを得ない理由により届出が遅延した場合において、その理由がやんだ後15日以内にその届出をしたときは、認定の請求をすることができなくなった日の属する月の翌月から手当の支給を認定	社会福祉課子ども福祉係	☎ 22-7742
母子父子寡婦福祉資金貸付金の償還金の支払猶予(1年以内)	支払期日に償還を行うことが著しく困難になった場合	広島県西部東保健所	☎ 082-422-6911
水道料金・下水道使用料の支払猶予	水道料金・下水道使用料の支払いが困難になった場合	水道課庶務係	☎ 22-7768
下水道受益者負担金・分担金の徴収猶予(1年以内)	期限内に負担金・分担金を納めることができない場合	下水道課庶務係	☎ 22-7751
介護保険料の徴収猶予	世帯の生計を主として維持する者の収入が、著しく減少した場合	健康福祉課介護福祉係	☎ 22-7743
後期高齢者医療保険料の徴収猶予(6か月以内)	被保険者の属する世帯の世帯主の収入が、著しく減少した場合	市民課医療年金係	☎ 22-7734
市営住宅家賃の減額	世帯の収入が、著しく減少し市営住宅家賃の支払いが困難になった場合	都市整備課住宅建築係	☎ 22-7749

●事業者向け融資・補償など

制度の内容		要件など	問い合わせ	
広島県感染拡大防止協力支援金（仮称）		緊急事態措置期間中に休業の要請等に全面的な協力を行った場合等 ※広島県ホームページ参照	広島県商工労働総務課	☎ 082-513-3311
社会福祉施設などへの優遇融資		新型コロナウイルス感染症により機能停止などになった場合	福祉医療機構相談窓口 【融資相談】 大阪支店福祉審査課融資相談係	☎ 06-6252-0216
中小企業・小規模事業者	セーフティーネット保証4号に係る認定書発行	売上高が前年同月比20%以上減少の場合	産業振興課商工観光振興係	☎ 22-7745
	セーフティーネット保証5号に係る認定書発行	売上高が前年同月比5%以上減少の場合	産業振興課商工観光振興係	☎ 22-7745
	危機関連保証に係る認定書発行	売上高が前年同月比15%以上減少の場合	産業振興課商工観光振興係	☎ 22-7745
	特別貸付（無利子・無担保融資）	業況が悪化した事業者 ※日本政策金融公庫、商工組合中央金庫ホームページ参照	日本政策金融公庫 ※月～金	☎ 0120-154-505
			日本政策金融公庫 ※土・日、祝日	☎ 0120-112476 (国民生活事業) ☎ 0120-327790 (中小企業事業)
			商工組合中央金庫	☎ 0120-542-711
広島県県費預託融資制度	原則、広島県信用保証協会による信用保証が必要 ※広島県ホームページ参照	広島県経営革新課 ※具体的な手続きは金融機関へ	☎ 082-513-3321	
持続化給付金	・新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが前年同月比で50%以上減少している人 ・資本金10億円以上の大企業を除き、中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者を広く対象とします。	経済産業省 中小企業 金融・給付金相談窓口	☎ 0570-783183	
林業・木材産業災害復旧対策保証	感染症による被害が見込まれ、林業・木材産業の事業継続に支障を来している場合	農林漁業信用基金 林業信用保証業務部業務課	☎ 03-3294-5585 ☎ 03-3294-5586	
農林漁業セーフティーネット資金	①認定農業者 ②主業農林漁業者（農林漁業所得が総所得の過半（法人にあっては、総売上高の過半）を占めるもの。または粗収益が200万円以上（法人にあっては1,000万円以上）であるもの） ③認定新規就農者 ④集落営農組織	日本政策金融公庫 本店フリーコール	☎ 0120-154-505	
		日本政策金融公庫 広島支店	☎ 082-249-9152	
雇用調整助成金の支給要件緩和	雇用調整を行わざるを得ない場合 ※厚生労働省ホームページ参照	広島労働局職業安定部 職業対策課 8時30分～17時15分 ※土・日・祝日除く	☎ 082-502-7832	
		ハローワーク竹原	☎ 22-8609	
小学校などの臨時休業に伴う休業取得支援	小学生などの保護者を雇用する企業が、労働基準法上の年次有給休暇とは別に有給の休暇を取得させた場合 ※厚生労働省ホームページ参照	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター 9時～21時 ※土・日・祝日含む	☎ 0120-60-3999	