

# 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎましょう

## 感染予防策や支援制度などをお知らせします

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、一人ひとりが感染予防に努めましょう。今月号では、感染予防策や支援制度などについてお知らせします。(掲載情報は4月20日現在)

### 3つの「密」に気を付けましょう

次の3つの条件がそろう場所は、集団感染のリスクが高まります。気を付けましょう。



①換気の悪い「密閉空間」



③間近で会話や発声をする「密接場面」



②多数の人が集まる「密集場所」

### 一人ひとりができる

#### 感染予防策

##### ●不要不急の外出を控える

特に患者が多く発生している地域との往來を控えましょう。

##### ●小まめな手洗い

外出後や食事の前など、手洗いを小まめに行いましょう。正しい手洗いの習慣を身に付けましょう。



##### ●咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖(手のひらではない)を使って、口や鼻を覆いましょう。

##### ●健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

##### ●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適度な湿度(50〜60%)を保ちましょう。



### ◎こんな症状が出たときは◎

次のような症状が出たときは、相談してください。

◎風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です)

◎強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

●次のような人は重症化しやすいため、上記の状態が2日程度続く場合には相談してください。

◎高齢者

◎糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD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使っている人

◎妊婦

37.5度以上が  
4日以上続く



広島県新型コロナウイルス相談窓口【24時間対応】

☎082・513・2567

※電話での相談が難しい場合は県障害者支援課 FAX082・223・3611へ。

# 自宅でも適度な運動を

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減ることで、運動不足になることが心配されます。健康を維持するためにも、適度な運動を心掛けましょう。

☎高年齢者福祉課 (☎0848・67・6055)

## 県大三原キャンパスの先生に聞いた 自宅でできるトレーニング

10回で1セット、週に3回以上を目標に行いましょう。息を止めずに呼吸をしながら行なってください。

### ●スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える



立った姿勢から、お尻と太ももに力が入っていることを意識しながら4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻しましょう。

足腰が弱い人や後ろに倒れそうなどときはいすなどを使いましょう



※内股、がに股に注意しましょう。膝は爪先より前に出さないようにしましょう。

### ●ひざ伸ばし 衰えやすい だいたいしとうきん 大腿四頭筋を鍛える

左右それぞれ10回



※余裕があれば重錘バンド(1キログラム程度)を足首に巻くとよいでしょう。

いすに浅く座って背筋を伸ばし、両手をいすの前側に置きましょう。両足は肩幅くらいに開きましょう。

※ふらつく場合は背もたれにもたれて行いましょう。

片方の足をゆっくりと真っすぐ伸ばしましょう。4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻しましょう。

### ●もも上げ 大腰筋と腹筋を鍛える

左右それぞれ10回



いすに浅く座って背筋を伸ばし、両手をいすの前側に置きましょう。両足は肩幅くらいに開きましょう。

※ふらつく場合は背もたれにもたれて行いましょう。

片方の膝に力を入れて4秒かけて胸に近づけ、同時に上体がかがめましょう。4秒かけて元に戻しましょう。

監修: 県立広島大学 保健福祉学部 理学療法学科 講師 積山 和加子さん

生活支援や感染予防などについての相談窓口を設置しています。

三原市新型コロナウイルス感染症専用  
電話相談窓口 ☎0848・67・6868

【8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)】

期間 5月6日(水)まで  
※状況により、期間が変  
わる場合があります。



▲市庁の2次元コード

対象施設など、詳しくは市庁などで確認してください。

感染拡大を防ぐため、公共施設の貸館業務を休止、一部施設を臨時休館しています。

公共施設の貸館  
業務を休止、一部  
施設を臨時休館



◀ 制度は追加・変更になる場合があります。市HPには最新の情報を掲載しています

対 象	金額など	問い合わせ先
新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、生活のために緊急で一時的に貸し付けが必要な世帯	1世帯当たり1回10万円 ※要件によっては20万円。	社会福祉協議会 (☎0848・63・0570)
新型コロナウイルス感染症の影響による失業などで生活が困窮し、日常生活の維持が困難な世帯	2人以上の世帯:月20万円以内 単身の世帯:月15万円以内	保険医療課 (☎0848・67・6050)
緊急に入院が必要となった場合で、事業の休止・廃止、失業などにより、生活が一時的に著しく困窮し、医療機関などへの一部負担金の支払いが困難な国民健康保険被保険者	免除・減額(50%または80%)・支払猶予	保険医療課 (☎0848・67・6050)
事業の休止・廃止、失業などで生活が著しく困難となり、医療機関などへの一部負担金の支払いが困難な後期高齢者医療被保険者	免除・減額(50%)・支払猶予	保険医療課 (☎0848・67・6056)
新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があり感染が疑われたことにより、療養のために働くことができなくなった国民健康保険加入の被雇用者	給与の日額×2/3×休んだ日数(最初の3日を除く)	保険医療課 (☎0848・67・6050)
新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があり感染が疑われたことにより、療養のために働くことができなくなった後期高齢者医療保険加入の被雇用者	※有給休暇など、給与の支払いを受けて休んだ日は、「休んだ日数」に含めません。	保険医療課 (☎0848・67・6056)
主たる生計維持者の収入が次の理由により、著しく減少した介護サービスなどの受給者 ①重度の障害を負った、死亡または長期入院した ②事業を休止・廃止または失業した	減免	高齢者福祉課 (☎0848・67・6240)
疾病や失業、退職・休職などの理由により、前年の月平均の収入と比較して直近3カ月の収入が40%以上減少している扶養義務者	減免(40%~100%)	児童保育課 (☎0848・67・6042)
【減免】新型コロナウイルス感染症の影響で、所得見込額が前年に比べて一定の基準以下に減少し、生活が著しく困難であると認められる人 【猶予】新型コロナウイルス感染症の影響で、納付が困難となった人	減免・猶予	【減免】市民税課 (☎0848・67・6030) 【猶予】税制収納課 (☎0848・67・6035)
【減免】新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯。主たる生計維持者の事業収入などが前年に比べて一定の基準以下に減少すると見込まれる世帯 【猶予】新型コロナウイルス感染症の影響で、納付が困難となった世帯		
【減免】新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った人。主たる生計維持者の事業収入などが前年に比べて一定の基準以下に減少すると見込まれる人 【猶予】新型コロナウイルス感染症の影響で、納付が困難となった人		
新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業主	【助成率】大企業2/3、中小企業4/5 ※解雇などを行わない場合は大企業3/4、中小企業9/10。	ハローワーク三原 (☎0848・64・8609)
上段の「雇用調整助成金(特例措置)」を受けた市内の中小企業者	雇用調整助成金対象額の1/10以内(上限100万円)	商工振興課 (☎0848・67・6072)
最近1カ月の売上が前年または前々年の同期と比較して5%以上減少している小規模事業者	【用途】運転資金、設備資金 【融資限度額(別枠)】1,000万円 【金利】当初3年間 基準金利-0.9%	商工会議所 (☎0848・62・6155) 臨空商工会 (☎0848・86・2238)
上段の「小規模事業者経営改善資金融資(新型コロナウイルス対策マル経融資)」を受けた市内事業者	【補給額】利子に相当する額(年0.5%を上限) 【補給期間】3年以内	商工振興課 (☎0848・67・6072)
市内に事業所などがあり、確定申告を行なっている事業者、または開業届けを出している新規事業者	5万円	
新型コロナウイルス感染症の影響を受けて一時的な業況悪化となり、売上の減少などの条件を満たす事業主	【用途】運転資金、設備資金 【貸付期間】運転:15年以内、設備:20年以内 【融資限度額(別枠)】中小事業:3億円、国民事業:6,000万円 【金利】当初3年間 基準金利-0.9%	日本政策金融公庫尾道支店 (☎0848・22・6111)
	【用途】運転資金、設備資金 【貸付期間】運転15年以内、設備20年以内 【融資限度額】3億円 【金利】当初3年間 基準金利-0.9%	商工組合中央金庫福山支店 (☎084・922・6830)
【セーフティネット保証4号】 売上が前年同月比20%以上減少するなどの条件を満たす事業主 【セーフティネット保証5号】 中小企業庁が指定する業種で、売上が前年同月比5%以上減少するなどの条件を満たす事業主	【セーフティネット保証4号】 一般枠とは別枠で借入債務の100%を保証 【セーフティネット保証5号】 一般枠とは別枠で借入債務の80%を保証	広島県信用保証協会福山支所 (☎084・923・4893) 商工振興課 (☎0848・67・6072)
新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業主	商工会議所 (☎0848・62・6155) 臨空商工会 (☎0848・86・2238)	

# 支援制度をお知らせします

新型コロナウイルス感染症に関する支援制度をお知らせします。各制度について、詳しくは問い合わせてください。

		制度の名称	制度の内容
個人向け	生活	 緊急小口資金	無利子で一時的な生活費を貸し付け
		 総合支援資金	無利子で生活費を貸し付け
	医療・福祉	 国民健康保険 医療費一部負担金の減免など	医療機関などの窓口で支払う一部負担金(自己負担金)の免除、減額または支払猶予
		 後期高齢者医療 医療費一部負担金の減免など	
		 国民健康保険被保険者への 傷病手当金の支給	療養のため働くことができなくなった被雇用者へ傷病手当金を支給
		 後期高齢者医療被保険者への 傷病手当金の支給	
		 介護保険 介護サービス費自己負担金の減免	主たる生計維持者の収入がなくなるなどした介護保険被保険者の介護サービス費自己負担金を減免
	子育て	 保育料の減免	著しく収入が減少したと認められる場合に保育料を40～100%減免
	税など	 市県民税の減免・徴収猶予	失業、事業の休止・廃止または疾病などの理由によって納付が困難な人に対して減免措置を講じる。条件を満たした場合に申請により一定期間、納付を猶予
		 国民健康保険税の減免・徴収猶予	
		 介護保険料の減免・徴収猶予	
		 後期高齢者医療保険料の減免・徴収猶予	
	事業者向け	経営	 雇用調整助成金(特例措置)
 雇用継続助成金交付事業			上段の「雇用調整助成金(特例措置)」を受けた市内の中小企業者に対して市が助成金を支給
 小規模事業者経営改善資金融資 (新型コロナウイルス対策マル経融資)			商工会議所・商工会の経営指導員による経営指導を受けた小規模事業者に対して、日本政策金融公庫が無担保・無保証人で融資を実施。特別利子補給制度と併用することで実質的な無利子化(3年間)を実現 ※売上高の減少などの条件、上限額あり。
 小規模事業者経営改善資金利子補給 事業(新型コロナウイルス対策マル経)			上段の「小規模事業者経営改善資金融資(新型コロナウイルス対策マル経融資)」を受けた市内事業者のうち、特別利子補給制度を利用できなかった事業者に対して市が利子分を補給し、実質的な無利子化を実現
 事業継続支援給付金			市内事業者に対して、事業の継続を支援するため、市が一律で給付金を支給
 無利子・無担保融資 (新型コロナウイルス感染症特別貸付)			信用力や担保に関わらず一律金利とし、融資後3年間まで0.9%の金利引き下げを実施。据置期間最長5年。特別利子補給制度と併用することで実質的な無利子化(3年間)を実現 ※売上高の減少などの条件、上限額あり。
 無利子・無担保融資 (危機対応融資)			
 セーフティネット保証4号・5号			経営の安定に支障が出ている中小企業者を、一般保証とは別枠(最大2.8億円)の保証の対象とし資金繰りを支援
 経営相談窓口			資金繰りや雇用などの相談に経営指導員などが対応