



## しんがた かんせんしょうたいさく とくしゅう 新型コロナウイルス 感染症対策 特集②

しんがた かんせんしょう じょうほう し  
新型コロナウイルス感染症の情報を お知らせします。

いままで にほん こくない かんせん ひと やく ひと ほかに  
感染させていません。また 感染した人の 約80%が 軽い 症状です。  
かんせん じゅうぶん き  
感染しないよう 十分気をつけて ください。

また まちが じょうほう き おお つつ こうどう  
また 間違った情報にも 気をつけて 落ち着いて 行動して ください。

※3月9日時点の情報です。新しい情報は ホームページで 確認して ください。

\*【感 染】 = びょうき が うつること。びょうき になること。

### 1. うんどうぶそく き 1. 運動不足に 気をつけて ください。

いえ なが いると からだ うご 減ります。  
だんだん からだ が弱くなって 転んだとき ほね が折れるかもしれません。  
げんき なときは そと に出て ある 歩くなどの 軽い運動をして ください。  
ひと おお いところや 風が あまり通らない ところに  
行かなければ 感染の心配は ありません。



まいにち からだ うご  
毎日 体を動かすことが  
たいせつ です！

### じぶん いえ うんどう きんりょく 自分の家で できる かんたんな運動 (筋力アップ)

#### (1) かかとあげ 1セット10回

- ①いすの背を 持って ください。足を開いて 立って ください。
- ②かかとを 上げたり 下げたりして ください。



#### (2) あしあげ みぎあし ひだりあし 5~10回ずつ

- ①背筋を伸ばして いすに座って ください。
- ②足首を 曲げて ください。ゆっくりと 足を上げて ください

- (1)と(2)の回数は 自身の体にあわせて 決めて ください。
- ゆっくり4秒で かかと・足を 上げて ください。  
また ゆっくり4秒で かかと・足を 下げて ください。
- いすは 丈夫なものを 使って ください。



しつもん けんこうしえんか  
【質問】健康支援課 ☎238-9926

## 2. 日常(いつもの)生活で気をつけること

### (1) 手を洗ってください

外から帰った時・食事を作る前・食事を作った後・食べる前など  
よく石けんで手を洗ってください。

アルコール消毒液などでも良いです。



### (2) 自分の健康をチェック(確認)してください

毎日体温(からだの温度)を測ってください。

そして健康かどうか確認をしてください。



\* 持病(もともと病気)がある人・高齢の人は人が多いところには  
できるだけ行かないでください。

換気が悪い(外の空気が入らない)ところや  
人がたくさんいるところで感染者が出ています。

- ① ライブハウス(建物の中で音楽を聞くところ)
- ② スポーツジム(建物の中で運動をするところ)
- ③ ビュッフェスタイル(食べ放題)の食事など



### (3) 市民向け電話相談窓口 ☎238-9966

9:00~17:00 (土・日曜日・祝日を含む)

\* 電話しても出られないときがあります。後でもう一度電話してください。

聴覚に障害のある(耳が悪い)人や電話での相談が難しい人

Eメール kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp

【質問】感染症対策課 ☎238-9966

## 3. 新型コロナウイルスで仕事を休んで生活に困っている人へ

新型コロナウイルス感染症で仕事を休んで今生活が大変になった人に  
国(日本)が仕事先をとおしてお金の支援をする予定です。

また千葉市では小学校などの子どもがいる世帯\*で国から「小学校休業等対応  
助成金」としてお金の支援がない人で今お金がなくて生活に困っている人にお金を  
かす新しい制度があります。

\*【世帯】 = 一緒に住んでいる家族など

## (1) 国の支援制度

### ① 雇用調整助成金

新型コロナウイルス感染症で事業主が労働者(働く人)の仕事を休みにしたときは労働者(働く人)に払うお金の一部を事業主に支払います。

1人1日 8,330円まで

### ② 小学校休業等対応助成金

労働者(働く人)が新型コロナウイルス感染症で小学校などが休みになったことから子どものめんどうを見るため仕事を休んでも会社・事業主が労働者(働く人)にお給料を払うときは国が会社・事業主に助成します。

1人1日 8,330円まで

【特別労働相談窓口】千葉労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー

☎221-2303 日 時 8:30~17:15 (平日のみ)

【質問】雇用推進課 ☎245-5278

## (2) 市の支援制度 (市からお金をかりる制度)

小学校などの急な休みによる緊急生活資金貸付(新しい制度)

対象 以下の①~⑤すべてにあてはまる世帯

- ① 小学校など\*の臨時休業(学校が急に休みになる)で2020年2月27日から3月31日までの間休業(働くことができないため仕事を休むこと)や失業(仕事がなくなること)などで収入(会社などからもらうお金)が減って生活するのが大変になった
- ② 小学校などに行っている子どもがいる
- ③ 千葉市に6か月以上住んでいる
- ④ 生活保護をもらっていない
- ⑤ 世帯全員の2018年分の所得の合計額が下の表の金額より低い

世帯人数	2人	3人	4人	5人以上
合計額	430万円	620万円	730万円	1人増えるごとに730万円に30万円を加えた金額

\*【小学校など】=小学校・特別支援学校(高校まで)・  
放課後児童クラブ(子どもルームなど)・  
幼稚園・保育所・認定こども園 など

貸付限度額(借りられる お金の 金額) 20万円まで (据置期間\* 2か月以内)  
貸付利率(借りたときの お金の 利子) なし (お金を返す期間 12か月以内)  
連帯保証人(借りたお金を 返せないとき 代わりに 払ってくれる人) 必要なし

\* 据置期間 = お金を 返さなくていい 期間

【質問】 地域福祉課 ☎245-5158

### (3) その他の支援制度

#### 緊急小口資金貸付

所得の少ない世帯が 生活費で 急なお金が 必要な場合に お金を 借りることができます。10万円まで 借りることができます。利子は ありません。  
くわしいことは 質問して ください。

【質問】 市社会福祉協議会

中央区 事務所 ☎221-2177

花見川区 事務所 ☎275-6438

稲毛区 事務所 ☎284-6160

若葉区 事務所 ☎233-8181

緑区 事務所 ☎292-8185

美浜区 事務所 ☎278-3252

## 4. ご活用ください。

新型コロナウイルスについての 新しい情報は 千葉市国際交流協会や  
千葉市ホームページなどで お知らせしています。

<国際交流協会HP>



<千葉市HP>



<広報広聴課>  
Twitter



<法務省HP>

