

# 新型コロナウイルス

## 関連のお知らせ

### 新しい生活様式を取り入れましょう

#### 【基本的感染対策・生活様式】

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・外出時や会話のときはマスクを着用
- ・会話をするときはできるだけ真正面を避ける
- ・こまめに換気
- ・人との間隔はできるだけ2m空けるようにする
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・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

- ・一人または少人数ですいた時間にする
- ・電子決済を利用する

- ・計画を立て素早く済ます
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースを空ける
- ▼公共交通機関の利用**
- ・会話は控えめにする
- ▼食事**
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ▼娯楽、スポーツなど**
- ・多人数での歌や応援は、十分な距離をとる
- ▼冠婚葬祭などの親行事**
- ・多人数での会食は避ける
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

詳しくは  
こちらから [厚労省 新型コロナ](#) 

### 新しい生活様式での 熱中症予防

今夏は、これまでとは異なる生活環境下であるため、例年以上に熱中症に気をつける必要があります。十分な感染対策をしながら、これまで以上に熱中症予防対策を心がけましょう。

#### 【暑さを避けましょう】

- ・感染症予防のため、換気扇や窓を開けて換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する



#### 【こまめに水分補給しましょう】

- ・のどが渴く前に水分補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安に飲む
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取る

#### 【適宜マスクをはずしましょう】

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクをしている時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとる



#### 【日頃から健康管理をしましょう】

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする

#### 【暑さに備えた体作りをしましょう】

- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で適度に運動をする

詳しくは  
こちらから [厚労省 新型コロナ](#) 

### 新型コロナウイルス感染症の影響に係る各種保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少するなど、一定の基準に該当する場合、申請により国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免が受けられる場合があります。

#### 国民健康保険料の減免

##### ▼対象者

- ①世帯主が死亡、または重篤な傷病を負った世帯
- ②世帯主の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する世帯

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②令和元年の合計所得金額が1,000万円以下／③減少が見込まれる事業収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①=10割、②=令和元年の合計所得金額に応じて対象保険料の10割～2割

▼申請に必要なもの 世帯主の事業収入等の減少が見込まれることがわかるもの（帳簿、給与明細等）

▼申請方法 合同受付会場へ提出か国保年金課へ郵送。郵送申請する場合、申請書は市ホームページでダウンロードできるほか、郵送でも送付しますのでお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 国保年金課国保保険料係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7045）

#### 後期高齢者医療保険料の減免（予定）

##### ▼対象者

- ①主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の被保険者
- ②主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する被保険者

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②令和元年の合計所得金額が1,000万円以下／③減少が見込まれる事業



収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①=10割、②=令和元年の合計所得金額に応じて対象保険料の10割～2割

▼申請方法 合同受付会場へ提出か国保年金課へ郵送。郵送申請を希望する場合はお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 国保年金課後期高齢者医療係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7046）

#### 介護保険料の減免

##### ▼対象者

- ①世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第1号被保険者
- ②世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれ、次の全てに該当する第1号被保険者

①事業収入等のいずれかが、令和元年と比べて3割以上減少する見込み／②減少が見込まれる事業

収入等の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

▼減免割合 ①=10割、②=令和元年の合計所得金額に応じて、対象保険料額の10割または8割

▼申請に必要なもの 世帯の主たる生計維持者の事業収入等の減少が見込まれることがわかるもの（帳簿、給与明細等）

▼申請方法 合同受付会場へ提出か介護福祉課へ郵送。郵送申請する場合、申請書は市ホームページでダウンロードできるほか、郵送でも送付しますのでお問い合わせください。

■問い合わせ・郵送申請先 介護福祉課介護保険料係（〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎40-7049）

#### ～共通事項～

▼受付期間 7月15日～31日の午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

▼受付場所 合同受付会場（市役所1階、市民ギャラリー）

※減免の対象となるかどうか、対象保険料額、申請に必要な書類等の詳細について、まずは電話で各問い合わせ先へご相談ください。