

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口・支援について

○ひとり親家庭の支援・相談窓口

学校の休校や勤め先の休業などでお困りのことがあればお気軽にご相談ください。県ひとり親家庭福祉協議会ではLINEでの相談も受け付けています。

なお、学校などの休校や勤め先の休業により、保護者の就業状況が変化し、一時的に収入が減少し、日常生活に支障をきたす場合、母子父子寡婦福祉資金貸付金における生活資金の活用が可能です。お気軽にご相談ください。

問合／熊本県ひとり親家庭福祉協議会
☎096-331-6736

相談対応時間…火～金：9時～19時
土・日・祝：9時～17時

上益城福祉事務所
☎096-282-0215

相談対応時間…平日：9時～16時

○各種制度の活用促進のための相談窓口

新型コロナウイルス感染症対策として、雇用調整助成金の特例措置や、小学校休業等対応助成金などが設けられています。制度や支援の活用を希望する事業者を対象として社会保険労務士が支援や手続き等の内容についてアドバイスを行います。(申請代行は行いません)

期間／12月31日まで

対象／従業員の雇用維持や雇用確保のために国の雇用関係制度の利用等を検討される県内事業者

問合／熊本県社会保険労務士協会
☎0120-45-1124
☎096-324-1208

○町税の納付が一時的に困難な方の納税相談

新型コロナウイルス感染症の影響により、税金を納付することが困難な場合は、役場税務住民課徴収係又は各支所税務住民係までご相談ください。

問合／役場税務住民課徴収係
☎72-1128

清和支所 税務住民係
☎82-2113

蘇陽支所 税務住民係
☎83-1113

○こころの電話相談

感染拡大やその影響等により不安や動揺などストレスを感じていませんか？ストレス状態が長く続くと気持ちやからだ、考え方に様々な変化があらわれることがあります。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、不安などが和らぐことがあります。一人で抱え込まずにご相談ください。

相談先／熊本県精神保健福祉センター
☎096-386-1166

(平日9時～16時)

※匿名での相談可能です。

※一般的なこころの悩みや不安もご相談ください。

○生活福祉金特例貸付の実施

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯を対象として、生活福祉資金貸付制度の福祉資金(緊急小口資金)及び総合支援資金(生活支援費)について特例貸付を実施します。

問合／山都町社会福祉協議会
☎82-3345

相談対応時間…10時～16時
(土・日・祝除く)

○国民健康保険の傷病手当金

給与等の支払を受けている被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染したとき又は発熱等の症状があり感染が疑われる場合に、その療養のため就労できなかったときは、日数に応じて傷病手当金を支給します。まずはお電話ください。

問合／健康ほけん課
☎72-1295

○労働者や事業主の労働相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている労働者や事業主からの様々な労働相談に対応する特別相談窓口を設置しました。

場所／熊本労働局雇用環境・均等室
【総合労働相談コーナー】
(熊本市西区春日2-10-1
熊本地方合同庁舎A棟9階)

時間／8時半～17時(土・日・祝除く)

対象／求職者、労働者、事業主など

問合／熊本労働局雇用環境・均等室
☎096-352-3865

○中小企業・小規模事業者向けの利子補給制度

山都町に本拠を有する中小・小規模事業者の資金繰りを支援するため、新型コロナウイルス感染症対策に係る融資制度を利用し、金融機関などから運転資金などの融資を受けた利子について3年間補助(利子補給)します。

問合／役場山の都創造課
☎72-1158

○農林業事業者への新型コロナウイルス対策緊急支援資金(県独自)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて前期より1割以上農林漁業収入が減少(見込)の方など、経営が悪化した農林漁業者が、今後の経営に支障を来さないよう、保証料不要で5年間の無利子貸付金制度が創設されました。詳細は県ホームページをご覧ください。

問合／県農林水産部団体支援課
☎096-333-2369

○農林漁業セーフティネット資金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、前期より10%以上の農林業輸入が減少(見込み)の方など、経営が悪化した農林漁業者を対象にした支援制度です。

問合／日本政策金融公庫熊本支店
☎096-353-3104

事業者向けの相談窓口・支援策やこのページ掲載したもの以外にも様々な制度等があり、随時更新されています。詳細等は各ホームページでご確認ください。



山都町 HP
(事業者向け支援等一覧)



熊本県 HP
(新型コロナウイルス感染症関連情報)



熊本行政評価事務所 HP
(相談窓口・支援の一覧)

新型コロナウイルス感染症から自分や大切な人を守ろう！

4月16日に政府による「緊急事態宣言」が全国に拡大して発令され、5月末まで延長されました。熊本県内においても新たな感染者が発生しており、山都町でもいつ発生してもおかしくありません。(※5月1日時点)

「ちょっとなら大丈夫」、「知り合いばかりだから大丈夫」と油断する気持ちが一番危険です。今回、感染を防ぐために私たちができることや注意すべきこと、各種支援策等をまとめました。今一度、ご確認いただき、ご自身でできることから取り組み、自分や大切な人を守りましょう。

県内や全国で確認されている感染事例

県内や全国では、次のような場面で、感染の拡大が確認されています。

- ・友人や会社の同僚と換気の悪い個室や接客を伴うお店等で飲食をした。
- ・不特定多数の方が集まる場(通夜や葬式、おとぎ、ライブハウス、入浴施設等)に長時間、滞在した。
- ・新型コロナウイルス感染症と疑わしき症状があったが、事前に連絡せずに病院に行った。

もう一度確認しよう！感染しないための注意事項



くっつかないモン
#KeepDistance

- 換気の悪い室内に集まらない
- 会話をする時はマスクをしたり、お互い手を伸ばして指先が届かない距離を保ちましょう
- 不要不急の外出や集まりを控えましょう



- ・手作り、お弁当、お持ち帰り、お家でゆっくりご飯
- ・テレビ電話等を利用して、おうちに居ながら飲み会気分を楽しみましょう♪



換気をするモン
#OpenWindow

窓を開けて風を感じてリフレッシュ
1時間に1回～2回、5分～10分を目安に
風の通り道を作って、空気を入れ替えましょう



手を洗うモン
#WashHands

- 手の洗い方をもう一度確認！
- ・せっけんやハンドソープをつけて15秒以上もみ洗いして流水で15秒すすぐ
- ・余裕があるときは2セットすると安心
- ・せっけんやハンドソープがない時は、流水で15秒すすぎましょう
- こまめに手洗い・うがいをしましょう
- 家の外から戻った時、目・口・鼻を触る前と後、ご飯を食べる前と後など



発熱が続く、強いだるさがある・・・体調の異変に気付いたら

新型コロナウイルスに感染した際の症状として、発熱や強いだるさが言われていますが、味覚が鈍くなる、分らなくなる症状も報告されています。体調の異変を感じたら、まずは電話で御船保健所、熊本県健康危機管理課に相談しましょう。(症状の目安は変更になる場合があります)

次の症状がある方は、病院へ行かれる前に、まずはお電話で御船保健所へご相談ください。

5月8日に厚生労働省が相談・受診を行う症状等の目安を見直しました。
詳細につきましては、別紙【新型コロナウイルス感染症についての相談
・受診の目安が見直されました】をご覧ください。

問合せ ■御船保健所 ☎096-282-0016 ■熊本県健康危機管理課 ☎096-333-2256
ともに9時～19時(時間外は転送電話により対応)

万が一、家族に感染の疑い、感染が判明したら・・・

家庭内で注意する8つのポイント

- 部屋を分けましょう
- マスクをつけましょう
- こまめに手を洗いましょう
- 定期的に換気をしましょう
- 手で触れる共有部分を消毒しましょう
- 感染者のお世話は出来るだけ限られた方で行いましょう
- 汚れたシーツ・布団、衣服はこまめに洗濯をしましょう
- ゴミは密閉して捨てましょう

国からのマスク配布について

政府から無料で配布される布マスクについては、感染者の多い都道府県から順次発送作業が行われています。世帯数にかかわらず、1つの住所地につき2枚配布されます。また、妊娠中の方には毎月送付されます。

- 配布方法…郵送
- 包装方法…透明の袋に入っている
- 封入内容…布製マスク2枚(個包装)、お知らせ文1枚(A4の用紙が半分に折ってある)

※国から配布されるマスクは無料で、配送料の支払いや料金の支払いを求められることは絶対にありません!



国から送られてくるマスクのイメージ

マスクや支援策等を利用した詐欺被害に注意!

マスクが突然送られてきて、高額な料金の支払いを求められたり、各種支援制度を悪用した詐欺の発生が予想されます。次の点に注意し、被害者にならないように気をつけましょう。

判断に迷ったり、どのように対処したらいいかわからない場合はその場で判断せず、ご家族や山都警察署、役場までご相談ください。

〇注文した覚えのない配達物が届いたら?

ご自身やご家族の方が注文した覚えのない配達物が届いたら、「受け取り拒否」ができます。郵便局からの配達物については開封する前に必ず注文したかどうか、注文した内容物かどうか確認した上で開封しましょう。宅配便からの荷物については、受け取る前に確認しましょう。

もし、受け取ったり開封してしまったら、まずは消費生活相談室や役場にご相談ください。

こんな電話や訪問者には要注意!

- ・給付金をもらうための手数料などの振込み支払いを求められる
- ・振込先の口座の暗証番号を聞かれる ・クレジットカードの情報を聞かれる、提示を求められる
- ・返信用封筒の宛名が聞き覚えのない名前、または、宛名が「山都町役場」なのに住所が「山都町浜町6番地以外になっている

不安や不審に思われたら役場や警察に電話をしたり、ご家族にご相談ください。

山都町役場 ☎72-1111 山都警察署 ☎72-0110

新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮について

新型コロナウイルスに対する不安から、感染者やその家族、職場等で接触された方々、医療機関やその他の関係者の方々に対し、心ない言動、噂や憶測に基づく誹謗・中傷、いじめ、不当な扱いの行動は、過度の不安をあまり、誰かを傷つける恐れがあります。正しい情報に基づいて冷静に行動すること、誰かを傷つけるような言動はしないよう心がけましょう。

おうち時間の中で、健康づくりも忘れずに!

室内にいる時間が多くなると、体を動かす時間が減り、足の筋肉の衰えや気分が落ち込むことがあります。お散歩や庭の手入れなど、自宅や近所で体を動かす機会を増やしましょう。

テレビを見ながらなど、ちょっとした合間に気軽にできる運動を3種類ご紹介します! 深呼吸をしながら無理をしない程度で行ってみましょう。

初級編 足の指でタオルを集めよう!



足の裏全体が床につく高さのイスに座り、タオルの端をかかとに揃える



かかとが浮かないように気をつけ、足の指を折り曲げてタオルを手前にたぐり寄せていく



手前に集めたタオルは足の裏で押さえる。曲げて集めて・伸ばして…つま先にタオルの端が来たら終了!

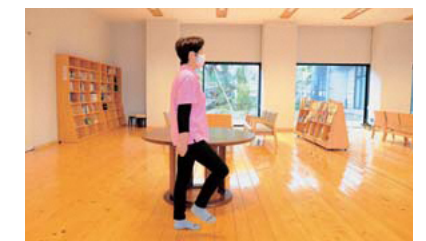
中級編 1分間足を浮かせよう!



机など手を置いて体を支える。不安な場合は両手を机に向かい合い両手を置く



軽くひざを曲げて足を浮かせる。姿勢はまっすぐを意識する



片足1分ずつを1日3回を目安に行いましょう! 足は床から離れば良いので、高く上げる必要はありません

上級編 ゆっくりスクワットで足腰強化!

※難しい場合はイスに腰かけ、立ち座りの動作でもできます。



机やイスの背につかまり、足は肩幅より少し広めに広げて立ち、つま先は30度程開く



ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。ひざはつま先と同じ方向に曲げる



深呼吸をするペースで5回繰り返す。1日に3回を目安に行う。