

新型コロナウイルス感染症対策

広報津山6月号の内容は、4月27日(月)現在の情報です。状況により内容が変わる場合があります。新型コロナウイルス感染症の情報は、市ホームページに掲載しています。情報は随時更新しているので、ご覧ください。

また、イベントなどの内容を変更、延期、中止する場合があります。詳しくは、各問い合わせ先への電話、市ホームページなどで確認してください。



収入の減少などに関する相談

生活相談

収入の減少や失業などで生活に悩みがある人は、相談してください。専門の相談員が、悩みごとの解決に向けた提案や支援を行います。

受付時間 平日午前9時～午後4時

図津山市自立相談支援センター（市役所1階）☎32-2133

生活資金の貸し付け

収入の減少や失業などにより、日常生活を続けていくことが困難となっている人、緊急・一時的に生活費を必要とする人などに、資金の貸し付けなどを行います。条件など、詳しくはお問い合わせください。

受付時間 平日午前9時～午後5時

申込期間 7月31日(金)

図津山市社会福祉協議会（津山市総合福祉会館内）☎23-5130

特別定額給付金

特別定額給付金の申請書は、対象者が属する世帯の世帯主などに、5月後半に送付し、支給を開始します。詳しくは、送付する書類をご覧ください。お問い合わせください。

対象者 令和2年4月27日に津山市の住民基本台帳に記録されている人

給付額 世帯員1人に付き10万円

図特別定額給付金事業推進室（東庁舎1階E101会議室）☎32-2169

税金などの支払いを猶予できる制度

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、生活に困っている人など、事業や収入に著しい影響を受けた人は、税金や公共料金などの納付を令和3年3月31日(水)まで延長できる場合があります。

申請方法など、詳しくは対象となる税金などの担当窓口、事前にお問い合わせください。

対象 市税、国民健康保険料、市営住宅使用料、水道使用料などの納付者

主な要件 新型コロナウイルスの影響で、次のいずれかにより税金などの支払いが困難となった場合

- 本人または生計を共にする親族が、新型コロナウイルス感染症に感染した
- やむを得ず事業を休業・廃業した、または事業の利益が減少するなど著しい損失を受けた
- 新型コロナウイルス感染症の患者が発生し、施設内を消毒したことで、備品や商品などを廃棄した
- 給与などの収入が著しく減少した など

※対象となる窓口が複数ある場合は、いずれか1カ所で手続きすることができます

図債権管理室（市役所2階）☎32-2060

不審な電話、訪問者などにご注意ください

新型コロナウイルスについて、一見すると役に立つと思わせる情報や不安をあおる情報が記載されたメールなどが確認されています。不審なメールのリンクを開かない、発信源が確かではない情報をSNS（ソーシャルネットワークキングサービス）で拡散しないなど、冷静に対応してください。

また、「助成金があるので家族構成や口座情報を教えて欲しい」「ウイルスが水道水に混ざっている消毒に行く」など、不審な電話や訪問者にご注意ください。少しでもおかしいと感じたら、津山市消費生活センター（環境生活課内：市役所1階）などに相談しましょう。

図津山市消費生活センター☎32-2057（平日午前8時30分～午後5時15分）、

消費者ホットライン☎188（土曜日・日曜日・祝日対応）、警察相談専用電話☎9110（24時間対応）

中小企業者などの経営相談

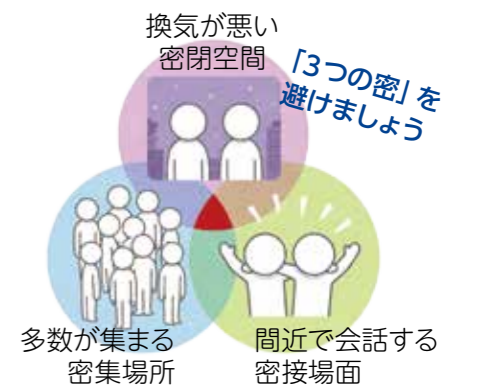
経営や資金繰りなどに影響を受けている、その恐れがある市内の中小企業者・小規模事業者の相談窓口を設置しています。

とき 平日午前8時30分～午後5時15分

ところ つやま産業支援センター（みらい産業課内：東庁舎1階）

図つやま産業支援センター☎24-0740

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、インフルエンザなどの予防と同様に「手洗い」「うがい」「せきエチケット」などを心掛けましょう。また、「3つの密」を避けましょう。



感染症に関する相談

新型コロナウイルス感染の疑いのある人 次のいずれかの症状がある人は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている

②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※次の(ア)～(オ)に該当する人は、4日を待たず、状況に応じてすぐでも、かかりつけ医または「帰国者・接触者相談センター」に相談しましょう

(ア)高齢者(イ)糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある(ウ)人工透析を受けている(エ)免疫抑制剤や抗がん剤などを使っている(オ)妊娠中の人

図帰国者・接触者相談センター（美作保健所内）☎23-0163、☎23-6129

受付時間 電話＝24時間対応可（平日午後5時～翌午前9時と土曜日・日曜日・祝日は、留守番電話の応答メッセージに従ってください）、ファクス＝平日午前9時～午後5時

新型コロナウイルスについての一般的な問い合わせ

津山市新型コロナウイルス感染症対策本部相談窓口 ☎32-2062

受付時間 午前9時～午後5時※受付時間など、変わる場合があります

■厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）、☎03-3595-2756

受付時間 午前9時～午後9時

■岡山県電話相談窓口 ☎086-226-7877、☎086-225-7283

受付時間 24時間（ファックス＝平日午前9時～午後5時）

適度な運動を心掛けましょう

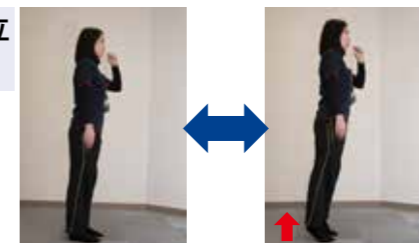
家の中にいる時間が長くなると、運動不足でストレスが溜まったり、体調が悪くなったりすることがあります。感染の危険が少ない環境での散歩や家の中でできる体操などで、運動不足を解消しましょう。

「動かない」と「動けなくなる」！生活不活発病を防ぎましょう 図健康増進課☎32-2069

生活不活発病は、生活での活動が少なくなり「動かない」状態が続くことで、心身の機能が低下して「動けなくなる」状態をいいます。特に高齢者は、筋力の低下やうつ状態などが起こりやすくなります。屋内でできる運動をして、予防・改善しましょう。

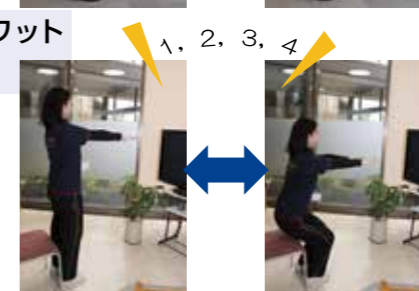
歯を磨きながら、つま先立ち（ふくらはぎを鍛える）

両足のかかとを同時に上げ下げする



テレビを見ながら、スクワット（太ももとお尻を鍛える）

お尻を後ろに突き出すように、4秒かけてしゃがみ、4秒かけてゆっくり立ち上がる（1セット10回を1日3回繰り返す）



重要なのは、毎日、活発に動くこと

寝転がってテレビを見る人が、座って見るだけで、座る姿勢を支える筋力トレーニングになります。

車を洗う、窓を拭く、庭を手入れするなど、自分に合った活動に取り組んでみてください。

一度にたくさん運動するより、ちょっとした運動を少しずつ、継続することが大切です。