

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける人への支援など

4月22日現在の情報です。詳しくはお問い合わせください

【市税の徴収猶予】

事業収入や給与に相当の減少があった人は、納付を1年間猶予します。※無担保・延滞金なし

■対象者 2月以降、事業収入や給与が前年同期に比べおおむね20%以上減少し、税の納入が困難な人

■対象となる税 2月から3年1月末までに納期限が到来する市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、法人市民税

■問い合わせ 本庁納税課滞納整理係 (☎ 34-2228)

【水道料金などの支払い猶予】

収入減少などの事情により支払いが困難な人は、支払期限を9月末まで延長します。

■対象者 ①新型コロナに感染またはその疑いにより支払いが困難な人②収入が減少し支払いが困難な人

■対象となる料金 3月から8月請求分の水道料金、下水道使用料など

■問い合わせ 市上下水道部お客様センター (☎ 25-6700)

【後期高齢者医療保険料の減免】

後期高齢者被保険者の属する世帯主の前年所得が600万円以下で、前年合計所得額の50%以下に減少した場合、区分に応じて保険料の減免を行います。

■問い合わせ 本庁健康増進課医療給付係 (☎ 34-2902)

【後期高齢者医療一部負担金の減免】

後期高齢者被保険者の属する世帯主の収入が著しく減少した場合、区分に応じて一部負担金の減免を行います。

■問い合わせ 本庁健康増進課医療給付係 (☎ 34-2902)

【福祉医療資金の貸し付け】

市医療費給付制度の受給者を対象に、医療費の一部負担金相当額の支払いが困難な場合、その資金の全部または一部を無利子で貸し付けます。

■問い合わせ 本庁健康増進課医療給付係 (☎ 34-2902)

【国民健康保険高額療養資金の貸し付け】

国保加入者で、国保高額療養費の支給が1万円以上となる世帯主に対し、貸し付けを行います。

■問い合わせ 本庁健康増進課国保係 (☎ 34-2901)

【国民健康保険一部負担金の減免など】

国保加入者で、失業など特別な理由により一時的に著しく収入が減少し、一部負担金支払いが困難な人に、一部負担金の免除、減額または徴収の猶予を行います。

■問い合わせ 本庁健康増進課国保係 (☎ 34-2901)

【農林漁業者への支援】

経営の維持安定が困難な農林漁業者を対象に、融資機関が必要な資金の実質無利子貸し付けなどを行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ 本庁農政課農政係 (☎ 34-1582)

【商工業者への支援】

融資や助成金など、商工業者への支援制度があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



■問い合わせ 本庁企業振興課工業振興係 (☎ 34-2331)

【減収や失業により生活資金が必要な人への特例貸付】

●緊急小口資金

■対象 収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持のための貸し付けを必要とする世帯

■貸付限度額 10万円※世帯員に休校となった子や個人事業主などがある場合は特例として20万円

●総合支援資金（生活支援費）

■対象 失業などで生活に困窮し、日常生活の維持が困難な世帯

■貸付限度額 ①2人以上の世帯…月20万円②単身世帯…月10万円※貸付期間は原則3カ月以内

●共通

■問い合わせ 市社会福祉協議会 (☎ 25-7171)

がいこくじんのみなさんへ

新型（しんがた）コロナの、日本語（にほんご）以外（いがい）のことばと、やさしいにほんごの情報（じょうほう）です。



▲ Clair

奥州市国際交流協会（おうしゅうしこくさいこうりゅうきょうかい）▶



奥州保健所 SNS

新型コロナの情報は随時更新されます。最新の情報をご確認ください。

Instagram▶



Twitter▶



市ホームページ

新型コロナの情報のほか、各種支援策や公共施設の休館情報、イベントの中止・延期情報などを掲載しています。

市ホームページ▶



「コロナ疲れ」を防ぐために

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係(☎ 34-2903)、各総合支所健康増進担当

毎日のように新型コロナウイルス（新型コロナ）に関するニュースが報道され、マスクや日用品の不足、不要不急の外出の自粛やさまざまなイベント・行事の中止（延期）など、今までに無い状況が続いています。自分や家族が、いつ感染するか分からないという不安を抱えながらの毎日の生活に、ストレスを抱えることも多くなります。

このような環境の変化や先の見えない不安、行動の不自由さの中で、知らず知らずのうちに体や心に不調を来すことがあります。



これらの反応は特別なものではなく、誰にでも起こりうることで、その不調を少しでも防ぐために、今、自分ができていることを考え生活していくことが大切です。

1 正確な情報を取り入れる

毎日のように、新型コロナの情報が報道されていますが、インターネットなどでは、信用性の無い情報や不安をあおる情報も流れています。情報源が明らかな情報を得るようにし、うわさに惑わされないようにしましょう。さまざまな情報で不安が強くなる場合は、テレビやインターネットを見る時間を意識的に減らすことも一つの方法です。

2 規則的な生活を

不要不急の外出を控えながらも、普段と同じリズムの生活を心掛けましょう。いつもと同じ時間に起床し、3度の食事をしっかりと、人混みを避けた散歩やウォーキングなどで適度に体を動かすことが大切です。特に高齢者は筋力の低下が心配されますので、家の中や庭でできる体操なども取り入れましょう。

3 免疫力をアツクする食事のポイント

免疫力を向上させるには「3食をしっかりとること」「さまざまな食品を組み合わせることで食べる」ことが大切です。免疫細胞の主成分になるたんぱく質、免疫細胞を保護したり腸内細菌の餌になるビタミンや食物繊維、腸内バランスを整える発酵食品を食事や間食に取り入れ、一つの食品に偏ることなくバランスよく食事を取りましょう。買い物に行くことが難しい場合は、宅配もうまく利用しましょう。



3 ストレスを解消する

このような時だからこそ、積極的にストレス解消に心掛けましょう。人混みを避けながら、好きで楽しめる方法を選ぶことがポイントです。お酒やたばこに頼ることはお勧めできません。呼吸法もリラクゼーションの方法の一つです。鼻から空気を吸い、口からゆっくり息を吐き出します。吐き出すことを意識するのがポイントです。

4 不安な気持ちを相談する

先の見えない状況で、不安な気持ちを抱えるのは当たり前のことです。不安な気持ちを信頼できる人に話し、受け止めてもらうことで、不安な気持ちが和らぐことがあります。電話やメールも活用しましょう。心身の不調が2週間以上続くときには、一人で抱え込まずに相談しましょう。

■相談先

- ・本庁健康増進課健康づくり係 (☎ 34-2903)、各総合支所健康増進担当 (江刺 ☎ 34-2523、前沢 ☎ 34-0275、胆沢 ☎ 46-2977、衣川 ☎ 34-2370)
- ・奥州保健所 (☎ 22-2831)
- ・県精神保健福祉センター (☎ 019-622-6955)

5 子どもへ配慮したいこと

子どものストレス解消も必要です。外出自粛中でも、3密を避けた予防対策を取りながら外で遊ぶこともストレス解消につながります。子どもは大人の気持ちを敏感に感じ取ります。まずは大人が努めて冷静に対処し、子どもの不安な気持ちを否定せずに受け止めてあげることが大切です。

6 みんなが優しい気持ちで

いつ誰が感染するか分からないからこそ、互いを思いやる気持ちを持ち、また、検査や治療に従事している医療従事者の皆さんに、感謝の気持ちを持ちたいものです。誰もが新型コロナの終息を願っています。感染防止のために不自由な生活をしている市民の皆さんも、自分自身のがんばりを認め、今できることを考えていきましょう。