

# 一人で抱え込まずに 相談を

全国的に新型コロナウイルスの感染が続き、県内でもクラスターが確認されている状況です。新型コロナウイルス感染症によって、私たちを取り巻く環境は大きく変化しました。「感染したらどうしよう…」という恐怖や、行動制限によるストレス、経済的な不安、先の見通しがつかないことの焦りなどから、“今後の生活についての不安”や“生きづらさ”を抱えている人もいるのではないのでしょうか。

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係（☎ 34-2903）

## 悩みや不安を抱えている人へ

一人で悩みを抱え込まず、家族や友人などの身近な人や、相談窓口相談をしてください。誰かに話すことで気持ちが整理できたり、自分では思いつかなかった解決方法が見つかる場合があります。



### ■相談窓口

|               |                                                                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 心や体の心配事の相談    | 本庁健康増進課健康づくり係（☎ 34-2903）<br>各総合支所健康増進担当（江刺☎ 34-2523、前沢☎ 34-0275、<br>胆沢☎ 46-2977、衣川☎ 34-2370）<br>奥州保健所保健課（☎ 22-2831） |
| 多重債務や借金などの相談  | 本庁市民課総合相談室（☎ 34-2915）                                                                                               |
| 生活保護（生活困窮）の相談 | 本庁福祉課（☎ 34-2326、34-2327）<br>くらし・安心応援室（メイプル地下、☎ 47-4546）                                                             |
| 市税の相談         | 本庁納税課（☎ 34-2228）                                                                                                    |

## 皆さんへ ～一人一人がゲートキーパーに～

ゲートキーパーとは特別なことではなく、「悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」のことをいいます。悩みを抱えた時に大切なのは誰かに相談をすることですが、そのためには「話を聞いてくれたり、分かってくれたりする人がいる」ことが必要です。

### ■気付き

つらい状況が続くと「どのように相談したら良いかわからない、自分で解決するしかない」と考えてしまうことがあります。家族や友達など、身近にいる人に悩みを抱えている人がいるかもしれません。「最近元気がない、表情が暗い」など、いつもと違う様子に気付いたら、優しく声を掛け、悩みを打ち明けるき

けを作っておあげてください。

### ■傾聴

本人の気持ちに寄り添い、話を聞き、心配しているという気持ちを伝えましょう。悩みを抱えている人は、話をすることだけで心が前向きになったり軽くなったりすることがあります。

### ■つなぐ

本人が抱えた悩みや問題に応じて、専門家へつなぐことが必要です。子どもや学生は、信頼できる大人に相談することも大切です。

### ■見守り

温かく寄り添いながら、「いつでも相談してね、そばにいるよ」など見守っていくことを伝えましょう。

# 新型コロナウイルス感染症関係の情報

掲載している情報は今後変わる場合があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください



## ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

申請の締め切りは3年2月26日です。次の対象者でまだ申請していない人はお早めに申請してください。

### ●基本給付

○支給対象者（次のいずれかに該当）①公的年金などを受給しているため児童扶養手当を受給していない人  
②家計が急変し収入が児童扶養手当の対象水準に下がった人

○給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

### ●追加給付

○支給対象者 基本給付対象者①または児童扶養手当受給者のうち、家計が急変し収入が減少した人

○給付額 1世帯5万円

■問い合わせ 本庁こども家庭課家庭福祉係（☎ 34-1585）

## 市民の皆さんへ

県内で職場や飲食店、高齢者施設でのクラスターが連続して発生するなど感染者が増加しています。自分自身や大切な人、地域や社会を守るため、慎重に行動しましょう。

### ①基本的な感染対策の実施

引き続き、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密の回避など「新しい生活様式」を実践する。

### ②追加的な感染対策の実施

【常時マスク着用の徹底】食事中や、人と人との距離を十分に確保できる状況などを除き、マスクを着用した状態を基本とする。

【感染リスクを下げながら集まる工夫】宴会や会合などを開催する場合は▶多人数を回避し▶人と人との距離を十分に確保できる会場で▶換気などの感染対策を徹底する。

医療従事者の皆さんに対して、感謝と思いやりのある対応をしましょう。また、感染者やその家族、勤務先などに対しても思いやりのある対応をお願いします。

## 感染拡大を防ぎましょう

### ■「新しい生活様式」の実践例

#### ①一人一人の基本的感染対策

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・外出時は、症状がなくてもマスクを着用する
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

#### ②日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒

- ・小まめに換気
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・毎朝の体温測定、健康チェック（風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養）

### ③日常生活の場面別の生活様式

- ・買い物は1人または少人数で空いた時間に
- ・混雑時の公共交通機関や公園利用は避ける
- ・出前やデリバリーの利用を

### ④働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤の推進
- ・会議はオンライン

## コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

新型コロナウイルス感染症への感染の心配から、医療機関の受診を控える傾向が見られます。持病の治療や予防接種・健診などによる健康管理は重要ですので、適切に医療機関を受診しましょう。

## 症状に応じてご相談ください

■次の症状がある場合は、①、②のいずれかに電話で相談

- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ・高齢者や基礎疾患を持っている人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある
- ・上記以外の人で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く

### ①かかりつけ医に相談

かかりつけ医が「診療・検査医療機関※」の場合、かかりつけ医で受診・検査します。同機関でない場合は、同機関を紹介します。 ※県が指定する、発熱者などへの診療・検査を行う医療機関（非公開）

②かかりつけ医がない、または相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター」に相談

「診療・検査医療機関」を紹介します。

○受診・相談センター（旧帰国者・接触者相談センター）（☎ 019-651-3175、全日、24時間）

【妊婦】念のため、早めに相談してください。

【子どもの保護者】受診・相談センターか、かかりつけの小児医療機関に電話で相談してください。

### ■症状がない場合の全般的な相談

○一般相談窓口（☎ 019-629-6085、☎ 019-626-0837、全日、午前9時～午後9時）

### ■外国人向け相談窓口

○いわて外国人県民相談・支援センター（県国際交流協会内、☎ 019-654-8900、毎日、9:00～20:00、✉ iwate-support-center@iwate-ia.or.jp）