

コロナに負けない！健康づくり

～「新しい生活様式」に合わせて～

■問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

厚生労働省は、新型コロナウイルスの感染拡大を予防するための「新しい生活様式」が必要として、5月4日に具体的な例を示しました。
自宅で家族がそろう機会が増えて喜ばしい一方で、

外出する機会が減ったことで、運動不足や食生活の乱れ、ストレスを抱えてしまうこともあります。
「新しい生活様式」に合わせてながら、快適に過ごすためのヒントや、気をつけたいことを紹介します。

「新しい生活様式」の例

ワンポイントアドバイス

運動・娯楽

- ・筋トレやヨガは自宅で
- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で



- ・筋トレやヨガのやり方は、動画サイトで見つけてみましょう。健康づくり専用HP「ココカラ」(下記参照)もおススメです
- ・運動が苦手な人は、ストレッチやマッサージだけでも、むくみを解消できます

買い物

- ・レジに並ぶときは、前後にスペースをとる
- ・一人、または少人数で、すいた時間、場所を選ぶ
- ・計画を立てて素早く済ませる

- ・レジの待ち時間は、スマホを見ずに、かかとの上げ下げで“ながら”エクササイズ♪
- ・お腹がすいている時間の買い物は控えましょう。
- ・買うものリストを持って買い物へ行きましょう。買いすぎを防げます

食

- ・店内での食事以外に、テイクアウト(持ち帰り)や出前、デリバリーを活用する
- ・屋外空間で気持ちよく。座るときは横並びに席に着く

- ・テイクアウトの時は、自宅でレタスやミニトマトなど、そのまま食べられる野菜を加えましょう
- ・バーベキューなどでは、キャベツやキュウリなどの野菜も合わせてとり、肉類の消化を助けましょう



「健康」に関する専用ホームページができました！



▲専用HPはこのパナーが目印



▶アクセス用QRコード

健康管理センターでは、市民の皆さんの日々の健康づくりをサポートするため、健康に関するさまざまな情報を集めた「ココカラ～やってみようから始めよう～」を新たに開設しました。

子どもと一緒に作れる、おいしく・簡単に・体に良い料理のレシピや離乳食の作り方、自宅でできる体操など、健康に関する情報を、動画などでわかりやすく紹介していきます。

専用HPには、左のQRコード、または市公式HPからアクセスできます。ぜひ一度ご覧ください。



動画「子どもホームクッキング」シリーズより「炊飯器でお好み焼き」

新型コロナウイルス感染症 第2波防止への挑戦

～「ウイズコロナ」の時代をみんなで乗り越えよう～

■問い合わせ 小浜市新型コロナ総合電話窓口 ☎ 64・6061

「新しい生活様式」における熱中症予防

夏を目前に控えて、熱中症への注意が重要な季節になりました。

新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらもバランスよく予防するために、次のことに注意しましょう。

1 水分補給を忘れずに

マスクを着けていると、喉の渇きを感じにくいいため、こまめに水分補給することを心がけましょう。
風呂に入る前や寝る前、起きた時にはコップ1杯の水を飲むことをおすすめします。また、外出時には水分を忘れず、1日あたり1.2ℓを目安に、こまめに水分補給をしましょう。汗を多くかいたときは塩分も忘れずに。

2 暑さを避けましょう

暑いと思ったらエアコンをつける

熱中症予防のためには、エアコンの活用が有効です。
気温の高い日や、日中など暑くなる時間帯には、無理をせずエアコンをつけましょう。

冷房と同時に換気もしよう

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけであり、換気を行っていません。
新型コロナウイルス対策のためには、冷房を使用しているときでも、1時間に1～2回、5分ほど窓を開けたり、常時、換気扇などをつけたりして換気しましょう。
また、換気によって室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

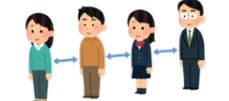


3 マスクは適宜、はずしましょう

距離を取れるなら、マスクははずす

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、はずした状態と比べると、心拍数や血中の二酸化炭素濃度が上昇したり、体感温度が上がるなど、身体に負担がかかることがあります。
気温や湿度が高い環境でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まるおそれがあるため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2人以上)を保てる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

2人以上の距離



激しい運動をするときは特に注意

マスクを着けたまま、体に負担がかかる作業や激しい運動は避けましょう。

4 日頃から健康づくりを心がけましょう

まずは日々の健康状態を確認

日頃から体温を測り、体調に異変がないかチェックを怠らないようにしましょう。
少しでも体調が悪く感じたときは、無理せず静養することが大切です。

適度な運動で暑さに負けない体力づくり

暑くなり始めの時期から適度な運動を行い、体力づくりをしましょう。
目安は、「やや暑い」と感じる環境で、「ややきつい」と思う程度の負荷の運動を毎日30分程度行うことです。



元気なまちを取り戻そう② 「おばまチケット」について

おばまチケット で小浜を元気にしよう！

■問い合わせ 商工観光課 ☎ 53・9705

市では、1人あたり最大で4,000円お得になる「おばまチケット」の購入申込書を、市内の全世帯に配布しています。

▶ 購入期間 7月31日(金)まで	▶ 購入金額 5,000円(1セット)単位で購入 ※1人あたり4セットまで
▶ 使用期間 12月31日(土)まで	▶ 商品内容 6,000円分(500円×12枚)の地域商品券(1セット) ☆4セット購入で計4,000円分お得☆
▶ 購入方法 所定の郵便局に購入申込書を持参し購入 ※配偶者からの暴力を理由に避難している人は 商工観光課まで連絡してください	
▶ 利用店舗 市に利用登録した店舗(随時更新) ※今月号と同時発行の「取扱店舗一覧」 または市公式HPを参照してください	5,000円で購入 ▶▶▶ 6,000円分の チケットに ¥500×12枚

スタンプラリーに参加して、地域の魅力を発見しよう

■問い合わせ 商工観光課 ☎ 53・9705

「おばまチケット」の加盟店舗をめぐるスタンプラリーを開催中！スタンプラリーを通じて、新たな地域の魅力を発見し、地域への愛着をさらに深め、これからの“小浜”という大木を市民一丸となって育てましょう。スタンプの数に応じて、おばまチケットの進呈や、豪華地域商品が抽選で100人に当たる抽選会もあります。

▶スタンプラリーについて、よくある質問

Q. おばまチケットを利用したらスタンプがもらえるの？

A. おばまチケット以外に、現金やキャッシュレス決済での買い物も対象です

Q. いくらの買い物をしたらスタンプがもらえるの？

A. 税込1,000円以上の買い物でスタンプが1つもらえます。1店舗でもらえるスタンプは1枚につき1つです

Q. どんなお店でスタンプがもらえるの？

A. おばまチケットの加盟店舗で買い物をするともらえます。店内飲食、テイクアウト利用、フリー(大規模小売店を除くすべての加盟店舗)を3店舗ずつ、合わせて9店舗をめぐるスタンプを集めてください

Q. スタンプを集めると何がもらえるの？

A. スタンプ3つごとにおばまチケット1枚(500円分)がもらえます。カード内9つすべてのスタンプを集めると、豪華地域商品が当たる抽選に応募できます

Q. スタンプを集めた後はどうしたらいいの？

A. 商工観光課へカードを持ってきてください。おばまチケットの進呈や、抽選への応募を受け付けます



Q. 2枚目以降のカードはもらえないの？

A. カード内9つすべてのスタンプを集めたら、商工観光課で新しいカードをお渡しします

◀お店をめぐるスタンプを集め、「たいぼっくん」に実をつけよう！

元気なまちを取り戻そう① 新たな支援策

国の「緊急事態宣言」解除から1ヶ月あまりが経過し、日常生活が少しずつ戻る一方で、まちの元気を支える事業者にとっては、営業自粛期間を終えた今も、依然として厳しい状況が続いています。

市や国・県などでは、元気なまちを取り戻すために必要不可欠な、雇用や企業活動の維持や、地元商店での買い物などによる地域経済の活性化を支えるため、各種支援策を実施しています。

雇用調整助成金・雇用維持事業主応援金について

より使いやすくなった休業手当補助

「雇用調整助成金」とは、事業主が従業員(パート・アルバイト含む)に支払った休業手当について、国が補助する制度です。

補助率や日額上限の引き上げ、手続きの簡略化など、制度内容が大幅に変更され、以前に比べて非常に活用しやすくなりました。

新たに事業主や役員についても上乘せ補助

県では、雇用調整助成金を活用した事業者向けに、事業主や役員分を上乘せ助成する独自制度「雇用維持事業主応援金」を新設しました。

個人事業主の場合は、事業主と家族専従者(2人まで)での申請もできますので、ぜひ活用してください。

詳しくは市のサポート窓口へ

市では、これらの支援制度の活用について、社労士による手続きサポート窓口を設置しています(要予約)。予約・問い合わせは、小浜市新型コロナ総合電話窓口 ☎ 64・6061 まで。

	雇用調整助成金	雇用維持事業主応援金
対象事業者	次の①、②の両方を満たす事業者 ①休業した月の売り上げが、前年同月比で5%以上減少した ②従業員に平均賃金の60%以上の休業手当を支払った	左記「雇用調整助成金」を受けた事業所において、自身も休業した事業主、および役員(2人まで)
活用のイメージ		
(例) 個人事業主*が営む飲食店で、従業員は事業主・家族専従者・アルバイト各1人。 県知事からの休業要請に基づき、5月1日～17日(店休日を除いて計13日間)休業した場合		
対象従業員	アルバイト1人(時給1,000円で、3時間/日勤務)	事業主、家族専従者
支払った手当	3万9,000円(1,000円×3時間×13日)	なし
助成額	3万9,000円(助成率10/10)*	26万円(1万円×13日×2人)
申請先	ハローワーク小浜(後瀬町)まで	福井県労働政策課(福井市)まで、郵送で申請

※事業主種別や事業規模などによって、助成率や提出書類が異なります

今後、実施が予定されている新たな支援制度について

以下の支援策については、6月16日現在、詳細が未定であるため、決定次第、市公式HPなどでお知らせします。

家賃支援給付金

売り上げ*が減少している事業者に対して、家賃の6カ月分の3分の2を給付する制度
※減少率などの要件あり。詳細は問い合わせください

新型コロナウイルス感染症対応休業支援金

休業手当を受けることができない労働者*に対して休業前賃金の8割を給付する制度
※雇用調整助成金を活用していない企業の従業員など

皆さんのあたたかいご支援に感謝します

引き続き、市内外のさまざまな個人・法人・団体などから、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクや除菌剤、防護資材などを寄贈していただきました。

いただいた支援（6月16日まで）

- 5月20日 株式会社オバマ薬局からアルコール除菌スプレー 100本など①
- 5月21日 友好都市・西安市（中国）からマスク 2万枚②
- 6月5日 藤本由紀子さん（藤本育英財団理事長・東京都）からフェイスガード 2,000枚など③
- 6月8日 第一生命保険株式会社 小浜営業オフィスから消毒液 300ℓ④
- 6月8日 姉妹都市・慶州市（韓国）から新型コロナ克服に向けた応援動画⑤
- 6月10日 武長由里子さんから布マスク 260枚⑥



▲除菌ジェルについて、武長秀樹代表取締役が「介護などの現場では、消毒で手荒れに悩んでいると聞き、肌が荒れにくいものを選んだ」と市長に説明



▲西安市から届いたマスク。箱には「困った時の友こそ、真の友」という意味のメッセージが添えられている



▲藤本由紀子さんから「生まれ故郷、小浜の役に立ちたい」と届いたフェイスガードや防護服、マスク。マスクは高齢者などに配布された



▲松崎市長に目録を手渡す中村豪営業所長。寄贈された消毒液は市内の公立・私立保育園とこども園合わせて15園に配布された



▲慶州市立合唱団が応援メッセージを歌に乗せた動画を作成。右のQRコードから視聴できます

武長由里子さんは色とりどりの手作り布マスク 260枚を寄贈。内外海保育園の年中・年長園児らが受け取り、市内の保育園などに配布された



その他のお知らせについて

「特別定額給付金」の申請はお済みですか？

■問い合わせ 市民福祉課 ☎ 64・6011

新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策として、住民1人あたり一律10万円を給付する「特別定額給付金」の申請は済んでいますか？

まだ申請していない世帯主の人は、期限までに、申請書の提出をお願いします。

■申請期限 8月7日(金)（当日消印有効）

※記載内容に不備がある場合、期限内に受け付けできないことがあります。余裕を持って提出してください



【写真】特別定額給付金の申請書類一式

「小浜市持続化給付金」の申請について

■問い合わせ 商工観光課 ☎ 64・6021

市では、新型コロナウイルスの影響により売り上げが減少した事業者へ給付金を給付しています。活用する人は、期限までに申請をお願いします。

■申請期限 7月31日(金)

■対象事業者 4月または5月の売り上げが前年同月比で20%以上50%未満減少した事業者
※国の持続化給付金の対象外

公共交通機関における感染防止策について

■問い合わせ 北陸新幹線・総合交通推進課 ☎ 64・6067

JR小浜線、あいあいバス、流星号および若江線（西日本JRバス）では、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、次のことに取り組んでいます。

- ・係員や乗務員がマスク着用する
- ・車内の換気や消毒を行う
- ・乗客の皆さんに、マスクの着用や、他の乗客との距離をとることなどをお願いする



避難所における感染防止策について

■問い合わせ 生活安全課 ☎ 64・6006

市では、台風などの災害の危険が迫り、人的被害が発生する恐れが高まった場合に、避難所の開設や避難勧告などの避難情報を発令します。感染症対策として避難所での密を避けるため、次のことに協力をお願いします。

避難先の検討について

- ①ハザードマップなどを確認した上で、自宅2階への垂直避難や、安全な場所にある親戚や友人宅などへの避難を検討してください
- ②指定避難所の開設状況や避難者数の状況を、市公式HPや市防災メール、チャンネルOなどで、随時お知らせします。密を避けた避難所への避難を検討してください

避難所へ避難する場合

- ①必ずマスクを着用して避難し、予備のマスクや体温計、消毒液などをできる限り持参してください
- ②受付時、検温や手指の消毒について協力をお願いします

