

コロナに  
かからない  
うつさない  
ために

# 日常生活の中に 新しい生活様式

## を取り入れましょう



▲健康長寿のまち中野市  
シンボルキャラクター 健康くん、元気くん

政府の専門家会議は、新たな感染者の数が限定的となった地域でも、感染拡大を長期的に防ぐための「新しい生活様式」の具体例などを提言としてまとめ、公表しました。今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例をお示いたしますので、新型コロナウイルスにかからない・うつさないために生活様式を取り入れましょう。



▲詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。

<p><b>基本的対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 人との間隔はできるだけ2m空ける</li> <li><input type="checkbox"/> 会話の際は可能な限り真正面を避ける</li> <li><input type="checkbox"/> 家に帰ったらまず手や顔を洗う</li> </ul> <p><small>※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする</small></p> 	<p><b>移動に関する感染対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 感染が流行している地域からの移動や流行している地域への移動は控える</li> <li><input type="checkbox"/> 帰省や旅行は控えめに。出張は、やむを得ない場合に</li> <li><input type="checkbox"/> 誰とどこで会ったかをメモしておく</li> </ul> 	<p><b>日常生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 手洗いと手指消毒、せきエチケット徹底</li> <li><input type="checkbox"/> こまめに換気</li> <li><input type="checkbox"/> 3密（密閉 密集 密接）の回避</li> <li><input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定や健康チェック（発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養を）</li> </ul> 
<p><b>買い物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 通販や電子決済を利用</li> <li><input type="checkbox"/> 1人または少人数ですいた時間に</li> <li><input type="checkbox"/> 計画を立てて素早く済ます</li> <li><input type="checkbox"/> サンプルなど展示品の接触は控えめに</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>「新しい生活様式」 実践例（抜粋）</b></p>	<p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前を活用</li> <li><input type="checkbox"/> 屋外空間で気持ちよく</li> <li><input type="checkbox"/> 大皿は避けて料理は個々に</li> <li><input type="checkbox"/> 対面ではなく横並びで座ろう</li> <li><input type="checkbox"/> お酌、お猪口などの回し飲みは避けて</li> </ul> 
<p><b>娯楽 スポーツなど</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 公園はすいた時間や場所を選ぶ</li> <li><input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用</li> <li><input type="checkbox"/> 予約制を利用してゆったりと</li> <li><input type="checkbox"/> 狭い部屋での長居は無用</li> </ul> 		<p><b>公共交通機関の利用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 会話は控えめに</li> <li><input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯は避けて</li> <li><input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する</li> </ul> 

# 新型コロナウイルス感染症に係る相談窓口一覧

## 長野県の窓口

どこに相談したらよいか  
わからない・・・

どのような相談でも

**お困りごと相談センター** 026-235-7077

午前8時30分～午後5時15分  
(土日・祝日含む)

発熱・倦怠感などの症状がある  
新型コロナではないかと不安

**有症状者相談窓口**  
(北信保健福祉事務所)

0269-62-6104 (24時間)

感染予防、健康に関する  
一般的な相談をしたい

**一般健康相談窓口**  
(県保健・疾病対策課)

026-235-7278 (24時間)

## 中野市の窓口



(代表) 0269-22-2111

午前8時30分～午後5時15分  
(土日・祝日除く)

### 1 相談に関すること

	支援制度名	担当課 (内線)
1	「からだ」と「こころ」の健康相談	健康づくり課 (242)
2	育児相談	健康づくり課 (388)
3	電話健康相談所	健康づくり課 23-0300
4	生活困窮に関する相談 (要予約)	まいさぼ中野 (456)
5	女性相談 (家庭内、離婚、人間関係、DVなど) (要予約)	福祉課 23-4810
6	障がい者・児の福祉サービスに関する相談 (要予約)	福祉課 (294・295)
7	障がい者の虐待に関する相談	福祉課中野市障がい者虐待防止センター (295)
8	国民年金手続・相談	市民課 (237)
9	悪質商法などに関する相談	消費生活センター 22-2201 (238)
10	特別定額給付金関連詐欺等の相談	
11	人権相談	人権センター 26-2287
12	農業者等への支援策に対する相談	農政課 (253)
13	事業者の資金繰りのための融資などの相談	営業推進課 (272)
14	市営住宅の提供 (解雇などの理由により住居から撤去を求められたかた)	都市計画課 (273・358)

### 2 期間の延長に関すること

	支援制度名	担当課 (内線)
1	法人市民税の申告納期限延長	税務課 (229)
2	転入・転居などの届出期間緩和	市民課 (236)
3	マイナンバーカード交付期間緩和	
4	年金の支給に関する届出の提出期限の延長	市民課 (237)

### 3 支払いの猶予・減免に関すること

	支援制度名	担当課 (内線)
1	市税の納税猶予	税務課 (227)
2	国民健康保険税の納税猶予	
3	国民健康保険税の減免	税務課 (287)
4	介護保険料の徴収猶予・減免	高齢者支援課 (365)
5	後期高齢者医療保険の保険料の減免	福祉課 (304)
6	保育料の減額	保育課 (292)
7	副食費の減額	
8	国民年金保険料の免除	市民課 (237)
9	上下水道料金の支払猶予	上下水道課 (281・284)

### 4 給付等に関すること

	支援制度名	担当課 (内線)
1	特別定額給付金	新型コロナウイルス感染症生活支援対策室 (480・481) 直通: 0269-22-2501
2	傷病手当金	福祉課 (296)
3	住居確保給付金 (生活困窮者自立支援事業)	まいさぼ中野 (456)
4	子育て世帯への臨時特別給付金	子育て課 (356)

## 10万円の特別定額給付金事業について

市民の皆さまの家計への支援を行うことを目的に、特別定額給付金事業を実施します。

**対象者** 基準日 (2020年4月27日) において、住民基本台帳に記録されているすべての人

**受給者** 世帯の世帯主 (世帯主以外の申請や受給は原則できません)

**申請書** 5月19日(火)発送 (市から世帯主あてに送付します)

※到着まで3日程度かかる場合があります

**支給予定** 5月29日(金)から (現金払いは6月以降の予定です)

**申請方法** 申請書を同封の返信用封筒にて返信してください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルでオンライン申請することができます。

詳しくはこちら  
(市HP)



絶対に教えない! 渡さない!

暗証番号 / 口座番号 / 通帳 / キャッシュカード / マイナンバー

市や総務省などがATMの操作をお願いしたり、特別定額給付金給付のために手数料の振り込みを求めたりすることはありません。

「怪しいな?」と思ったら最寄りの警察署・相談専用電話 # 9110・新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン 0120-213-188までご連絡ください。