

新型コロナウイルス感染症

～わたしたちにできること～



感染症を防ぎ、拡大させないために

- 平日、休日、昼夜を問わず、不要不急の外出を避けましょう。
- 帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめに石けんで手洗いをしましょう。
- 人にうつさないために、咳エチケットに努めましょう。
- 睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

※あらためて3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けましょう！

感染したかも … と思ったら

次の①～③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℃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。
- ③ 高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある人は、上の状態が2日程度続く場合

★相談の結果、感染の疑いのある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。必要があると判断されれば、PCR 検査を受けることになります。

● 帰国者・接触者相談センター（南筑後保健福祉環境事務所内 ☎ 68-5224 FAX 72-3035）

家庭でのマスクなどの捨て方

※感染者を増やさないために必ず守ってください。

ウイルスに感染した人やその疑いがある人が家庭にいる場合、鼻水などが付いたマスクやティッシュなどを捨てる場合は、下記のとおり、「**ごみに直接触れない**」「**ごみ袋はしっかりしばって封をする**」そして、「**ごみを捨てた後は手をしっかり洗う**」ことを心掛けましょう。

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



■問合せ
環境業務課
☎41-2723

※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

新型コロナウイルス感染症への対応について

◆ 市税の納付が困難な場合について

納税者（家族を含む。）が新型コロナウイルスに感染したり、関連するなどして以下のようなケースに該当する場合は、猶予制度がありますので、納税課に相談してください。

- ・新型コロナウイルス感染症の患者が発生した施設で消毒作業が行われたことにより、備品や棚卸資産を廃棄した場合
- ・納税者本人または、生計を同じにする家族が感染した場合
- ・納税者が営む事業について、やむを得ず休業をした場合または、利益の減少などにより、著しい損失を受けた場合

市税を一時に納付することができない場合、申請による換価（財産の差し押さえなど）の猶予制度があります。

■問合せ 納税課 ☎41-2600

◆ 事業者に対する支援等について

市では、経営や資金繰りなどに支障をきたしている市内中小企業・小規模事業者に対し、相談窓口を設置しています。

- ▶ **受付時間** 平日の午前9時～午後5時
- ▶ **場 所** 市役所 企業局3階講習室
- ▶ **受付内容** 中小企業等向け融資制度に関する相談、セーフティネット保証等申請

■問合せ 産業振興課 ☎41-2738

◆ 市役所で緊急雇用を行います

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、企業などから解雇された人などを対象とした、会計年度任用職員（補助的な職）の募集を行います。

- ▶ **任用期間** 採用日～最長令和3年3月31日
※業務内容によって任用期間は異なります。
- ▶ **採用予定者数** 50人程度

■問合せ 人事課 ☎41-2550

詳細はこちら



◆ 特別定額給付金が支給されます

特別定額給付金（仮称）が全ての国民に一律に支給される予定です。市では、準備室を設置し、給付に向けた準備を進めています。詳細については今後、広報おおむたやホームページなどでお知らせします（最新情報は総務省ホームページで）。



総務省ホームページ

その他、さまざまな感染症対策を進めています

※ 詳細が決まり次第、ホームページや「広報おおむた」などでお知らせします。

感染拡大防止対策

- ・介護サービス事業所や障害福祉サービス事業所、市立小・中・特別支援学校などへ、マスクとアルコール消毒液を配ります。

市民生活支援

- ・収入が減少した世帯を対象に、公立小中学校における就学援助の申請を受け付けます。
- ・収入が減少した世帯を対象に、市営住宅の家賃を減免したり、一時的に住居を提供したりするなど、住居支援を広げます。

事業者に対する支援

- ・休業要請に協力している事業者への協力金や売り上げが大きく減少している事業者への支援金を給付します。
- ・売り上げが大きく減少している飲食店などへ、家賃を補助します。

新型コロナウイルス感染症 高齢者が気をつけたいポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、長期間外出を控えることで、以前よりも動かないことが多くなると、身体や頭の働きが低下してしまいます。さらに、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなるなど、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症の重症化にもつながりやすくなります。

フレイルを予防し、元気に過ごすことが大切です。



フレイルを予防する3つのポイント

運動のポイント

- ✓ 人混みを避けて、散歩する
- ✓ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操など）を行う
- ✓ 家事や農作業などで体を動かす
- ✓ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす

食生活・口腔ケアのポイント

- ✓ 3食欠かさずバランスよく食べ規則正しい生活を心がける
- ✓ 毎食後、寝る前に歯磨きをする
- ✓ しっかり噛んで食べる、早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を保つ

人との交流のポイント

- ✓ 家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、SNSなどを活用し、交流する
- ✓ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

自宅で簡単にできる筋トレにチャレンジ

よかば〜い体操の一部を紹介します。
ぜひチャレンジしてみてください。

注意点

- ・呼吸を止めないようにしましょう
- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・反動をつけずにゆっくりした動作で行いましょう

猫背の予防



- ①姿勢を正し、両腕を前に伸ばした状態で準備
- ②肩が上がらないように注意しながら、両肘を引き、肩甲骨を寄せる
- ③肩の力を抜きながら最初の位置へ戻す

脚全体の筋力アップ



曲げた膝が
つま先より前に
出ないように！

- ①肩幅に足を広げ、つま先と膝が同じ方向を向くように立つ
- ②お腹に力を入れて、胸を張る
- ③股関節から曲げるようにして、しゃがむ
- ④ゆっくりと立ち上がる



みんなで大牟田の飲食店を応援しよう！

食べて応援！ #おおむた家メシ^{うち}

新型コロナウイルスの感染拡大で大きな打撃を受けている市内の飲食店を応援するため、テイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（宅配）を行っている飲食店を紹介する情報サイト「#おおむた家メシ」を開設しました。自宅や職場で手軽にお店の味が楽しめます。おいしい料理を食べて、お店を応援しましょう！



「#おおむた家メシ」サイト

掲載店舗は随時更新中です。

詳しくは、サイトをチェック！ →



大牟田の飲食店の皆さんへ

掲載店舗を随時募集しています。掲載は無料です！

■申込み・問合せ 大牟田商工会議所（☎55-1111）

利用促進キャンペーン

「#はな金は家メシ」

市と商工会議所では、多くの人に市内の飲食店を応援してもらえよう、テイクアウト・デリバリーの利用促進キャンペーンに取り組みます。飲みに行けない金曜日…、ぜひテイクアウト・デリバリーを利用しませんか。

#はな金は家メシ



#食べて応援！



#おおむたウチメシ

SNSで
活動の輪を広げよう！

写真を撮って
SNSに投稿しよう



#ざんうまか〜

人権への配慮をお願いします

新型コロナウイルス感染症に関する情報の中には、不確実な情報や事実とは異なる情報もあります。そのような情報で、感染した人や治療に従事する医療関係者、その家族などが、不当な差別、偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷などあってはなりません。

不確実な情報を不用意に発言・拡散しないなど人権に配慮した冷静な行動をお願いします。

人権問題についての相談窓口（法務省）

みんなの人権 110 番

☎0570-003-110（平日 8:30～17:15）



※その他の相談窓口
はこちらから →



大牟田大使の皆さんから

応援メッセージが続々届いています

全国に大牟田市のことを PR していただいている大牟田大使の皆さんから、故郷大牟田を元気づけようと応援メッセージが続々届いています。

写真や動画、詩などの心温まるメッセージの数々をぜひ見てください。



■問合せ 広報課（☎41-2505）

中島 浩三さん

※メッセージは、市ホームページと公式 Facebook で随時紹介していきます。



市ホームページ



市公式 Facebook
「大牟田ちようどよ課」