



新型コロナウイルス関連情報

熱中症予防とマスク

身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや3密を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。これからの時期、マスク着用などにより熱中症になる危険性が高くなります。注意して熱中症を予防しましょう。

1 暑さを避ける

- ▶ 換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめにする
- ▶ 涼しい服装を意識し、暑い日や時間帯は無理をしない

3 こまめな水分補給

- ▶ のどが渇く前に水分補給
- ▶ 1.2ℓ／日を目安に
- ▶ 塩分も忘れず補給

2 適宜マスクをはずす

- ▶ 気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ▶ 屋外で人と2m以上の距離が確保できるときはマスクをはずす
- ▶ マスク着用時は作業や運動は控える

4 日ごろから健康管理

- ▶ 日ごろから体温測定、健康チェック
- ▶ 体調不良のときは無理せず自宅で静養

外出自粛による運動不足を解消しよう

歩いて健康力アップ

■ 「うわじま歩ポ」特典拡充

一定ポイントを獲得した人に、通常分に追加して達成券を送付します(ボーナス歩ポイントは除く)。

【期 間】 7月10日(金)～令和3年1月31日(金)

【対象(年齢：ポイント交換時)】

- ①市内に住む65歳以上
- ②市内に住む18～64歳

	特 典
アプリで歩ポ (スマートフォンアプリで管理)	①180ポイント獲得で2,000円分 ②360ポイント獲得で1,000円分
こつこつ歩ポ (カードに記入)	①90ポイント獲得で2,000円分 ②90ポイント獲得で1,000円分

※交換申請期限は変更ありません。

【問合先】 保険健康課 ☎24 - 1111内線2182

健康づくり啓発動画

■ 「おうちで健康づくり！うわじま」

ストレッチ運動、栄養士からの話、うわじまガイヤ健康体操の実践など、自宅でできる健康づくりを動画で紹介します。

※希望者には高齢者福祉課でDVDを配布します(申込不要)。

【問合先】 高齢者福祉課 ☎24 - 1111内線2165



災害時の避難

避難行動フローの確認（平時）

自宅の災害リスク（土砂災害、洪水、高潮）ととるべき行動を、平時から確認しておきましょう。



避難情報のポイント（緊急時）

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、新型コロナウイルス感染症が収束しないときでも、災害時には避難情報に応じて危険な場所にいる人は避難することが原則です。

- ▶(警戒レベル3)避難準備、高齢者等避難開始発令：高齢者など避難に時間がかかる人は、危険な場所から避難
- ▶(警戒レベル4)避難勧告、避難指示(緊急)発令：危険な場所から、「全員」避難

■ホテルなども避難先の候補として

土砂災害に関する避難勧告などが発令され、妊産婦や高齢者などの特に配慮が必要な避難者などが市内のホテルや旅館などを避難先として利用した場合に、宿泊費の一部を補助します（要配慮者等宿泊施設利用補助金）。

【対象】土砂災害警戒区域などに居住する特に配慮が必要な避難者など(要介護3～5認定者、75歳以上世帯、身体障害者手帳1・2級所持者、療育手帳A所持者、精神障害者保健福祉手帳1級所持者、重度心身障害者医療費受給対象者、妊産婦、1歳未満、付添い者)

【補助率】1/2(補助金上限額3,500円/泊。1回の利用につき2泊3日まで)

【問合先】危機管理課 ☎49-7006



特別定額給付金申請

特別定額給付金の申請は8月20日(木)までです。まだ申請をしていない人は早めの申請をお願いします。

申請には、世帯主の免許証や健康保険証など本人確認書類の写しと振込先口座が確認できる通帳の写しが必要です。郵送で申請する場合は必ず返信用封筒に同封してください。やむを得ない理由により申請ができない場合はお問い合わせください(平日執務時間中)。

【問合先】 宇和島市特別定額給付金推進室 ☎49 - 7087 ✉ tokubetsukyufu@city.uwajima.lg.jp

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料減免

2月1日以降に納期限を迎える、平成31年度および令和2年度の国民健康保険料および後期高齢者医療保険料の減免を受けることができます。

【対象】 世帯主が新型コロナウイルス感染症に感染または影響を受けたことにより、世帯主の収入の大幅な減少が見込まれる場合や世帯主の事業などが廃業または失業した場合

【申請・問合先】 保険健康課 ☎24 - 1111 (国民健康保険料) 保険業務係 ☎内線2120、(後期高齢者医療保険料) 後期高齢者医療係 ☎内線2121



【国民健康保険】



【後期高齢者医療保険】

国民年金保険料減免

2月分以降の国民年金保険料免除・猶予および学生納付特例申請の特例免除申請手続きを受け付けます(年度ごとの申請が必要)。

【対象】 次のすべての条件に当てはまる人

- ▶ 2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した
- ▶ 2月以降の所得の状況から見て、当年中の所得の見込が現行の国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれる

【申請・問合先】 市民生活課国民年金係 ☎24 - 1111 内線2133または宇和島年金事務所 ☎22 - 5440

介護保険料減免

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた第一号被保険者は減免を受けることができます。

【対象】 第一号被保険者で新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った、または影響を受けたことより主たる生計維持者の事業収入などの減少が見込まれ、次のいずれかに当てはまる場合

- ▶ 事業収入などのいずれかの減少額が前年の当該事業収入などの額の10分の3以上
- ▶ 減少することが見込まれる事業収入などにかかる所得以外の前年の所得合計額が400万円以下

【申請・問合先】 高齢者福祉課介護保険係 ☎24 - 1111 内線2161



持続化給付金申請サポート会場開設

【問合先】 持続化給付金事業コールセンター ☎0120 - 115 - 570

新型コロナウイルス感染症により、令和2年1月以降の売上が前年同月比50%減少した事業者に対して、法人200万円以内、個人事業主100万円以内を現金支給する持続化給付金の電子申請をサポートします(完全予約制)。

【とき】 午前9時～午後5時(1事業者30分程度)

【ところ】 ニュー兵頭4階(本町追手2-8-25)

※受付で駐車場1時間無料チケットを配布。

【申込】

- ▶ 持続化給付金ホームページ
- ▶ 自動ガイダンス(24時間) ☎0120 - 835 - 130
- ▶ 電話オペレーター(午前9時～午後6時) ☎0570 - 077 - 866

※電話予約には会場番号(3808)が必要です。持参物などはホームページをご覧ください。

