

厚生労働省ホームページより抜粋してお知らせします 新型コロナウイルスの感染症対策について

問合せ 健康づくり課
☎ 973・3700

【高齢者の皆さまへ】

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。

①うつらないために、うつさないために

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の手洗い、咳エチケットの実施がとても重要です。

②日々の健康を維持するために

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

家の中や庭などのできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行うとともに、しっかり栄養をとり、お口の健康を保つことが大切です。

【若者の皆さまへ】

新型コロナウイルス感染症対策専門会議の見解によると、若者世代は新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いと言われておりますが、海外では亡くなられる方も発生しています。

また、このウイルスの特徴で症状が軽い人が重症化するリスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。

自分は大丈夫だと思わず、「ご自身を守るため」そして「大切な人を守るため」、自らの感染を防ぐと共に感染拡大をさせないため、不要な外出を控え、人の集まる風通しの悪い場所を避けるようにしてください。

【市民の皆さまへ】

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただくよう、お願いします。

集団感染の共通点は、特に、「密閉空間で換気が悪く」、「多くの人が集まり」、「近距離での会話や発声が行われる」です。

この3条件が同時に揃う場所や場面を予測し、できるだけ避けるようにしてください。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

密を避けて外出しましょう!

①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ

出典：首相官邸 HP より

情報

スポーツ全国大会出場を支援
奨励金のご案内

対全国大会などに出場する市内在住の人

大会区分	金額	要件
オリンピック パラリンピック	10万円	なし
世界	5万円	国内地区予選を経た人、各競技団体の推薦 ※開催地により一部金額に変更有
アジア	3万円	
全国	5,000円	地区予選を経た人、各競技団体の推薦 ※ねんりんピック除く
国民体育	5,000円	出場者が多数県からの場合、公式の公開競技も対象※スポーツ芸術、デモスポ競技除く
東海	4,000円	地区予選を経た人、各競技団体の推薦 ※小・中学生のみ

注▶大会前の申請が必要▶対象外の大会あり▶中学生の部活動での出場は市立中学校部活動振興賞賜金の対象のため奨励金対象外▶障がい者の大会については、東海大会（県内開催は除く）についても5,000円交付

問スポーツ推進課 ☎ 987・7571



◀昨年のレスリングのアジア大会で3位の成績をおさめた佐藤秀磨さん



◀昨年の国内外のチアダンス大会で活躍した「C-STARスタジオ」の皆さん



◀奨励金の要件などの詳細はホームページをご覧ください。

情報

国民年金保険料を免除・猶予のままにいませんか
年金支給額を増やせる追納制度のご案内

国民年金保険料の免除や猶予を受けていた人は、そのままにしておくとも将来受給する年金額が減少します。特に学生時代に保険料の猶予を受けていた人は、年間約59,000円減額されます（36月納付猶予を受けた場合）。

国民年金保険料の免除や猶予を受けた場合は、10年以内であれば、「追納制度」により保険料を納めることができます。

追納制度を利用すると…老齢基礎年金の年金額を増やすことができ、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減される場合があります。

申請場所 保険年金課国民年金係、三島年金事務所

持▶年金手帳または基礎年金番号が分かる書類▶認め印▶委任状（本人以外が年金事務所で申請するとき）

問三島年金事務所 ☎ 973・1166

問保険年金課 ☎ 983・2606

注意事項

- ①市役所または、年金事務所で申込み後、納付書が発送されます。
（口座振替やクレジットカード納付はできません）
- ②発行された納付書の有効期限は、申請年度中です。有効期限が過ぎた納付書は、もう一度申請が必要になります。
- ③追納ができるのは免除が承認された月から10年以内（例：令和2年4月分は令和12年4月末まで）
- ④追納する期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- ⑤保険料の免除、若しくは、納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされるので、早目の追納をお勧めします。