

## 「新しい生活様式」に基づく市民の健康サポート事業

### ～新・かまいし健康チャレンジポイント～

市は、新型コロナウイルス感染症対策の基本となる「新しい生活様式」を日常に定着させ、日々の健康活動に取り組む市民の皆さんを応援します。次の取り組みの実践や参加などにより、ポイントが満点（60ポイント）に到達すると、1,000円分の商品券と交換できます。



【おうちで毎日ポイント】（新規）	ポイント数	付与方法など
ア「新しい生活様式」の実践（体温測定、手洗い、マスクの着用、3密の回避など） イ自宅での体操 エ体重測定 カ減塩の実践 ウ血压測定 ケバランスの良い食事 コ口腔ケアの実践	記録表の○が5つで1ポイント	・「おうちで毎日ポイント」記録表による（1日最大○3つ） ・アは必須の取り組みとする ・イ～キの中から「私の新習慣」として、2つ選択 ・市健康推進課および各地区生活応援センターで付与
【健康がんばるポイント】	ポイント数	付与方法など
ウォーキング	8,000歩で1ポイント	・「歩数記録表」による ・市健康推進課および各地区生活応援センターで付与
市営プールの利用、スポーツクラブなどの利用	参加1回で1ポイント	・各施設の受付窓口で付与 ※市営プールは、トレーニング機材の利用を含む
【各種検診（健診）ポイント】	ポイント数	付与方法など
健康診査やがん検診（実施主体は問いません）	受診1回で4ポイント	・各種検診（健診）会場および市健康推進課で付与 ・職場などでの健診の場合は、事前に市健康推進課に申請
【健康イベントポイント】	ポイント数	付与方法など
市や県、医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会などが主催、共催する健康イベント	参加1回で1ポイント	・事前に市健康推進課に申請
町内会、自治会および食生活改善推進員などが主催する健康づくりに役立つ講演会、健康教室など		・事前に市健康推進課に申請
公民館、働く婦人の家および各地区集会所などを会場に実施している活動で、本事業に登録している活動（自主グループ活動や地域づくりによる介護予防事業登録団体など）		・事前に健康推進課または各地区生活応援センターに登録 ・団体責任者が、名簿などを用いてポイント数を申請し、市健康推進課または各地区生活応援センターが付与

※事業の概要は、市のホームページまたは、広報かまいし8月1日号の1ページをご覧ください

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

## 地域企業感染症対策等支援事業補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者の経営の継続を支援し、地域経済を維持するため、事業者が行う感染症対策などに要する経費に対して補助金を交付します。

対象事業者	次の全てに該当する事業者 ①中小企業者、中小企業を構成員とする団体、またはその他の団体 ※小売業者のみ大企業も対象 ②市内に店舗・事業所を有する事業者 ③飲食業・小売業・サービス業・鉄道業・道路旅客運送業を営む店舗・事業所
補助対象経費	新型コロナウイルス感染症の拡大予防のために行う対策に係る経費 ※消費税対象外
補助率	10/10
上限額	1店舗・事業所当たり10万円 (10万円のうち、消耗品費は1店舗・事業所当たり3万円（鉄道・道路旅客運送業を除く）)
必要書類	①【個人事業主】本人確認書類の写し（運転免許証、パスポート、健康保険証など） 【法人】法人登記事項証明書または法人番号がわかる資料の写し 【中小企業を構成員とする団体】団体の概要が分かる資料の写し 【その他団体】団体の概要、規模が分かる資料の写し ②対象経費の支払証明書類（領収書、レシート、発注・契約書など） ③店番号、口座番号、名義（カタカナ）が分かる通帳の写し
申請期限	令和3年1月8日（金）
提出先	釜石商工会議所 ※小売業を営む大企業のみ市商工観光課

問い合わせ 釜石商工会議所 ☎22-2434、市商工観光課 ☎27-8421

## 市民の皆さんへ

7月29日、県内で初めて新型コロナウイルスへの感染者が確認されました。国内での感染拡大は、より深刻であり、感染拡大が止まらない状況となっております。このような中、夏休みやお盆を迎え、帰省や外出などで多くの方が移動されます。市民の皆さんが、感染が拡大している地域に移動する際には、十分に注意していただくようお願いします。

より一層、手洗い・3密を避ける・外出時のマスクの着用など、新しい生活様式を取り入れた感染拡大の防止に努めていただくようお願いします。

また、県内で初めての感染者が確認されたことを踏まえ、特に、市民の皆さんにお願いしたいことは他者への思いやりです。新型コロナウイルス感染症は、全国どこでも、誰もが感染する可能性があります。感染された方への差別や中傷などは絶対にあってはならないことです。東日本大震災を経験し、私たちが培った他者への思いやりを常に持ちながら、一人一人ができる感染対策に努めていただきますようお願いいたします。

釜石市新型コロナウイルス感染症対策本部  
本部長 釜石市長 野田武則

## あなたの“こころ”は元気ですか？～心のサインに耳をすまっていますか？～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛により、心身ともにストレスを受けたり、仕事における経済的な打撃などから、これまでにないこころの不調を感じる人が多くなっています。

このようなこころの不調や強いストレスなどから、体調不良が続く場合があります。「眠れない」「やる気が出ない」「体がだるい」「不安が強い」などは疲れた“こころ”のサインかもしれません。

体調が悪くて、病院で身体の検査をしても異常が見つからない、どことなくすっきりしない。そのようなときもこころが疲れている場合があります。決してそのままにせず、信頼できる誰か（専門機関を含む）に相談する、または専門病院（精神科・診療内科など）を受診することがとても大切です。

やる気が出ない、朝起きるのがつらい、不安で落ち着かない…など  
こんなときは自分のこころの状態をチェックしてみましょう  
釜石市こころの体温計 <https://fishbowlindex.jp/kamaishi/>



ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。  
みんなのメンタルヘルス総合サイト  
(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



新型コロナウイルス感染症対策として、つぎのサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。  
新型コロナウイルス感染症対策  
支援情報ナビ（内閣官房）  
<https://corona.go.jp/info-navi/>



## 《相談窓口のご案内》

●こころ相談ホットライン（全国心理業連合会）  
☎090-2971-4014

相談日 土・日曜日 10時～21時

●こころの相談（釜石保健所）☎25-2710

相談日（予約制）13時30分～16時

4月～9月 毎月第4日曜日 / 10月～3月 毎月第4水曜日

●いわてこどもケアセンター 釜石ランチ（県立釜石病院内）

相談日 毎週木曜日 10時～15時30分 完全予約制

予約受付 ☎019-651-5111（内線5550）9時～17時

※相談日時は電話で予約してください

※連携する岩手医科大学付属病院（児童精神科）での診療は保険診療となります

●市健康推進課 ☎22-0179

相談日 月～金曜日（祝日を除く）

8時30分～17時15分

※各地区生活応援センターにも気軽に相談ください

●精神科医療機関

釜石厚生病院

住 所 野田町1-16-32

☎23-5105

診 療 日 月～金曜日（土・日曜日、祝日休診）

受付時間 11時30分まで ※新患は11時まで

釜石のぞみ病院（ストレス外来）

住 所 大渡町3-15-26

☎31-2300

診 療 日 毎週火曜日

受付時間 13時30分～17時 ※完全予約制

藤井クリニック（精神神経科・ストレス外来）

住 所 只越町3-5-15（2階）

☎27-8857

診 療 日 月～土曜日（水曜日、土曜日は午後休診、祝日休診）

受付時間 9時～12時、14時～18時

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179