

引き続き感染防止対策を徹底

予防の基本は「マスクの着用」「手洗い」「身体的距離の確保」。3密を避けることや毎朝の検温なども続けましょう。また、体調が悪い状態での仕事や外出によって感染が広がる事例が見られます。少しでも体調が悪いときは仕事や学校などを休み、外出しないと対応が必要です。



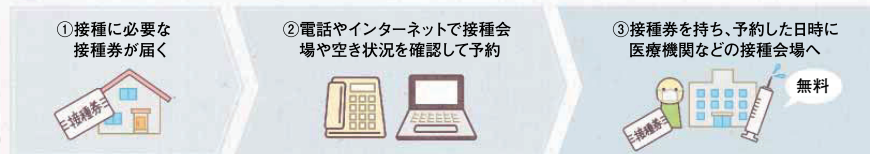
ワクチン接種に向けた現状

現時点では新型コロナウイルスワクチンの供給量や供給時期は未定ですが、接種に必要な物品の確保や、接種会場の設置などの準備を進めています。最新情報は市のホームページや本誌などでお伝えしていきます。

ワクチン接種に関するお問い合わせ

札幌市新型コロナウイルスワクチン接種
お問い合わせセンター
☎351-8646(毎日9時～18時)

ワクチン接種の流れ(予定)



ワクチンが確保でき次第、医療従事者などから接種を開始する予定です。その後は重症化リスクの大きさなどを踏まえ、高齢の方、基礎疾患のある方を優先して接種を進めます。接種のスケジュールや接種するための予約方法などは、決まり次第お知らせします。

新型コロナウイルスワクチンの接種に便乗した詐欺にご注意ください

ワクチンは無料で接種できます!

国は全国民に提供できるワクチンの数量を確保することを目指しており、外国人も含め、接種の対象となる全ての住民に全額公費で接種を行う見込みです。市や国が、ワクチン接種のために金銭や個人情報を電話で求めることはありません。

怪しいと思ったらご相談を

▶ 新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン ☎0120-797-188
▶ 警察相談専用電話 ☎#9110 ▶ 札幌市消費者センター ☎728-2121

最新の状況や生活支援の情報

- ▶ 最新情報は市ホームページを随時更新して掲載
札幌市 新型コロナウイルス感染症について [検索](#)
 - ▶ 「生活支援ガイド」をホームページに掲載しているほか、区役所(1ページ)、市役所1階市民の声を聞く課で配布
札幌市 生活支援ガイド [検索](#)
- 本誌16ページ～22ページ「札幌市からのお知らせ」にも、新型コロナウイルス感染症に関するお知らせの一部を掲載

体調不良に関する不安やその他の疑問の相談先

- ▶ 札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口
☎632-4567(毎日9時～21時)
- 例えばこんな質問にお答えします
- ・発熱や息苦しさ、強いだるさは無いが体調に不安がある
 - ・身近な人から陽性になったと連絡があったが、接触のあった自分はどうなるのか
 - ・コロナにかかり、保健所内のさまざまな部署から連絡が来て連絡先が分からなくなった など

人との接触の機会が増える 3月・4月は特に注意

春は学校の卒業式や入学式、会社の入社式など、大勢で集まる機会が増える時期です。卒業式後の飲食を伴う集まりや、就職・転職に伴う歓迎会などの自粛にご協力ください。また、同居していない方との飲食は、自宅を含め人数や時間に関わらず、できるだけ控えましょう。

やむを得ず同居人以外の方と飲食する場合の 主な注意点

- ・家やお店に入るとき、食事前、マスクを触った後などは小まめに手洗いや手指の消毒をする
- ・座席は斜め向かいに座るなど、距離を取る
- ・料理を最初に取り分けるなど、箸の扱いに気を付ける
- ・回し飲みをしない
- ・マスクの「うっかり外したまま」に注意し、食事の前後や会話するとき、電話やトイレなどで席を立つときもマスクをする
- ・飲食店を利用するときは、間仕切りの設置や換気の実施などの感染対策がされているお店か確認する
- ・お店での飲食時は会話しない(黙食) など



新型コロナウイルス感染症と 私たちの暮らし

私たちの生活に大きな影響を与え続けている新型コロナウイルス感染症——。
このページでは、引き続き徹底してほしい対策のほか、こころの健康のために大切なことや、来庁せずにできる行政手続きについてお伝えします。
※掲載情報は2月15日現在

発熱や咳などの症状が出たら電話で受診の相談を

- かかりつけ医がない、分からない方
▶ 救急安心センターさっぽろへ電話(毎日24時間)
☎#7119 または ☎272-7119
- 発熱がなくても下記に該当する方はお電話を
・咳、痰、息切れなどの呼吸器症状のある方
・味覚や嗅覚に異常のある方 など
- かかりつけ医がある方
▶ かかりつけ医など身近な医療機関へ電話
- 聴覚に障がいがあるなど、電話が難しい方
コロナに関する一般的な相談も下記までご連絡を
▶ 保健所健康企画課のファクス 622-7221、
Eメール kenkou-eisei@city.sapporo.jp
▶ 全日本ろうあ連盟ホームページ

全日本ろうあ連盟 相談窓口 [検索](#)

※新型コロナウイルスの検査は医師の判断で実施します。検査を受けた場合は、結果の連絡があるまで外出を控えてください

来庁せずにできる手続き・期限を延長している手続き

3月・4月は区役所などの窓口が混み合います。感染拡大防止のため、窓口に行かなくてもできる手続きは郵送で行う、期限を延長している手続きは混み合う時期を避けるなど、ご協力をお願いします。

戸籍・住民票・証明

郵送対応可

- ・証明請求(住民票・戸籍関係)
※住民票、印鑑登録証明書はコンビニ交付可
- ・転入届の届け出 など

期限延長

- ・転入届の届け出
- ・マイナンバーカードの受け取り など

税金

郵送対応可

- ・市税証明
※所得(市・道民税)証明書、(市・道民税)の課税証明書はコンビニ交付可
- ・市民税・道民税(個人住民税)申告書の提出
- ・軽自動車税(種別割)の減免申請 など

期限延長

- ・市民税・道民税(個人住民税)申告書の提出
- ・法人市民税等の申告・納付 など

子育て

郵送対応可

- ・認可保育所等の入所申請
- ・児童手当、児童扶養手当、災害遺児手当の請求・届け出
- ・子ども医療費助成の各種申請・届け出
- ・ひとり親家庭等医療費助成の各種申請・届け出 など

- 区役所の連絡先などは本誌1ページ、市税事務所の連絡先などは19ページをご参照ください。
- そのほかの手続きについては各担当課へご確認ください。
- 区役所戸籍住民課の窓口の待ち人数や呼び出し状況を、各区ホームページから確認できます。また、届け出窓口の時間延長や土日開庁日については21ページをご覧ください。
- 窓口の手続きが必須などの理由で来庁される場合は、マスクの着用などの感染対策をお願いします。

国民健康保険・国民年金

郵送対応可

- ・国民健康保険の各種届け出(加入・世帯変更を除く)
- ・限度額認定証の申請
- ・国民健康保険被保険者証、後期高齢者医療被保険者証の再交付
- ・新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の申請
- ・国民年金手続き など

期限延長

- ・国民健康保険加入の届け出 など

福祉・介護

郵送対応可

- ・介護保険制度の各種申請
- ・各種障害者手帳の各種申請・届け出
- ・福祉用具の給付手続き
- ・自立支援医療の各種申請・届け出
- ・障害福祉サービスの各種申請・届け出
- ・重度心身障がい者医療費助成の各種申請・届け出
- ・特別児童扶養手当、特別障害者手当などの申請 など

札幌市 来庁せずにできる手続き [検索](#)

感染者と接触した可能性をお知らせする通知システムのご利用

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取れます。



<iPhone版>
iOS 13.5以上



<Android版>
OS 6.0以上

[コロナ 接触確認アプリ](#) [検索](#)

北海道コロナ通知システム

施設利用時に登録し、同じ日の利用者で新型コロナウイルスに感染した方がいた場合に、通知を受け取れます。

[北海道コロナ通知システム](#) [検索](#)

こころの健康を保つためにできること

新型コロナウイルスの影響により、先行きが見えない状態が長く続くことで、だんだんとストレスが蓄積していきます。ストレスによる心身の変化は正常な反応ですが、過度なストレスは悪影響となることも。こころの健康を保つためのポイントを知り、実践することが大切です。



社会の大きな変化に伴うストレスから、ささいなことでイライラする、やる気が出ない、飲酒や喫煙の量が増えるといった心身の不調が生じやすくなります。解消するには、ゆっくり休養を取って緊張をほぐす、栄養バランスの良い食事を規則的に取ることなどが有効です。ほどよく疲れる軽めの運動をすることで、食事がおいしく感じられ、睡眠も深くなると思いますよ。できそうなことから試してみてください。

札幌こころのセンター 鎌田所長

ストレスによる不調を解消するためのポイント

日常生活のリズムを保つ こころや体の不調につながる食事・運動・睡眠などの乱れに気を付けましょう。

<h3>朝</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 起きる時間は一定に ● カーテンを開けて日光をよく浴びる ● 朝食を抜かずに食べる 	<h3>昼</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 家事や散歩などで適度に体を動かす ● 趣味を楽しむ ● 昼寝は20分程度に 	<h3>夜</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● アルコールやカフェインは控えめに ● 入浴はぬるめでゆっくりと ● 就寝する時間も一定に ● 就寝前はスマホを見ない
--	--	--

リラクゼーション法を取り入れる 休憩中や仕事の合間にやってみましょう。

<h3>体を緩める(筋弛緩法)</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①両手を握り、両腕に力こぶを作るように力を入れる ②両肩を耳に近づけるようにぐっと上げる ③両目をぎゅっとつぶって顔に力を入れて5秒間キープ ④全ての力をストンと抜き、体をだらんとさせて10秒間キープ <p>脱力したとき体が緩んで温かくなる感覚を感じながら数回繰り返す</p>	<h3>呼吸を整える(呼吸法)</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①椅子にゆったりと腰かけて1、2、3と数えながら鼻から大きくおなか膨らむように息を吸う ②4で息を止めて5、6、7、8でゆっくりとおなかをへこませるように口から息を吐く <p>吐く息と一緒に、緊張や不安、不満も体の外へ出すイメージで数回繰り返す</p>
--	--

リラックスしたいときはテレビやパソコンなどを切り、コロナ関連の情報が入ってくるのを遮断してみましょう。電話やメール、SNSなどで家族や友人とコミュニケーションをとるなど、人とのつながりを保つことも大切です。

心の不調が続くときは **早めにご相談を**

感染への不安や経済的な悩みは、身近な人にも相談しづらいものです。悩みを誰かに話すだけでも気持ちが軽くなったり、考えが整理されたりすることもあります。

▶心の健康づくり電話相談
☎622-0556(平日9時~17時)

▶電話やSNSでの相談先(厚生労働省)
まもろうよ こころ [検索](#)

☎0570-064-556(平日17時~21時、土・日曜、祝・休日10時~16時)