

予防の質を高め、ポイントを押さえる

知らないうちに自分が感染していたり、周囲に感染させたりしてしまうリスクがこれまでよりも高まっています。一人一人の徹底した感染対策が重要です。

◎手洗いや手指消毒の頻度を2倍に

- ・食事の前
- ・帰宅したとき(家の物に触る前)
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・病気の人の面倒をみたとき
- ・共用の場所に触れたとき など

その他、ドアノブなど共用部分も消毒してください。

◎手洗いや消毒による予防の質の高め方

- ・手洗いは、洗い残しの多い場所を丁寧に、30秒程度かける
- ・手からあふれるくらいの消毒液の量(3ml)を目安に消毒する
(アルコールミストタイプの場合)

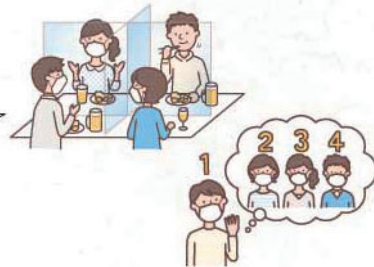


◎5月は引き続きポイントを押さえた対策を

市中に感染が広がっており、人との接触の機会を減らすことが必要です。不要不急の外出や、市外との往來を控えてください。また、体調が悪いときは外出を控え、重症化リスクの高い方と接するときは特に感染対策の徹底をお願いします。

感染対策のポイント

- 混雑する場所を避け、人との距離をとる
- 花見での宴会を控える
- 手洗いや手指消毒を小まめに丁寧に行う
- 会話するときはマスクを着用し、大声で話さない
- 飲食のときは4人以内の少人数、短時間で
- お酒の飲み過ぎに注意する
- 職場では休憩時間も油断しない
- 換気を徹底する



※市有施設では一部利用を制限している場合がありますので、ご注意ください

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](#)

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

- ・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 など

札幌市 コロナ よくある質問 [検索](#)

新型コロナウイルス感染症を予防するために

新型コロナウイルスの変異株に関して注意してほしいことや、徹底してほしい感染対策、75歳以上の方のワクチン接種の情報などについてお伝えします。

※掲載情報は4月19日現在。最新の感染状況に注意し、北海道・札幌市からの協力要請に応じた対策に取り組んでください。

変異株の市内の状況と特徴

◎市内で新規に感染した方の約7割を調査したところ、そのうち5割以上が変異株による感染

◎変異株は感染力が強く、重症化しやすい傾向がみられる

40代以下の世代の方でも、酸素吸入が必要となるような重い症状になる事例が確認されています。また、医療提供体制への負荷も増えています。

発熱時だけでなく、体調が「いつもと違う」と思ったらまずは電話で相談を

変異株は、発熱がなくても全身の倦怠感などがみられる場合があります。体の調子がいつもと違う場合は、まずは電話で相談してください。

◎相談はこちらまで

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

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](#)

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

※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

◎次の症状に当てはまる場合は発熱がなくても相談を

- ・咳、痰、息切れ
- ・喉の痛み
- ・鼻づまり
- ・呼吸困難
- ・味覚、嗅覚障害
- ・関節痛、筋肉痛
- ・食欲不振
- ・全身の倦怠感 など

◎検査で陽性と判明したこんな事例も

- ・鼻づまりや微熱を花粉症によるものだと思っていた
- ・発熱や咳の症状はなかったが、関節痛や全身の倦怠感があった

生活支援の情報・各種相談先

※HP…詳細ページへのリンクを下記に掲載しているもの
www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi

市税(市・道民税、固定資産税など)

▶市税事務所(21ページ表)の納税課、HP

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料

▶区役所(1ページ)の保険年金課、HP

国民年金保険料

▶ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004 平日8時30分～19時、
第2土曜9時30分～16時
▶区役所(1ページ)の保険年金課、HP
▶年金事務所、HP

就業

感染症の影響を受け、離職や休業を余儀なくされた方、
アルバイトの取入が減少した学生の方への就業支援

▶新型コロナ特別就業専門相談窓口
▶学生アルバイト支援窓口「学生サポートデスク」

札幌市 学生サポートデスク [検索](#)

いずれも就業サポートセンター内
☎708-8321 平日8時45分～17時

経営、融資、雇用調整助成金など

▶事業者向けワンストップ相談窓口
☎231-0568 平日9時～12時、13時～17時

新型コロナウイルス感染症に関する差別、偏見

▶人権相談(市民の声を聞く課)
☎211-2075 木曜9時～12時 ※事前予約可
▶みんなの人権110番(札幌法務局)
☎0570-003-110 平日8時30分～17時15分
▶インターネット人権相談受付窓口(札幌法務局)
インターネット人権相談 [検索](#) 24時間受付

※Eメールアドレスなどの登録が必要

住居確保給付金

生計を維持するために求職活動を行っている方に、
一定期間、家賃相当額を支給し、支援員が就労を支
援。支給額の上限、要件あり

▶生活就労支援センター ステップ
☎221-1766 平日9時～17時、HP

生活福祉資金

<緊急小口資金 特例貸付>

感染症の影響を受け、緊急かつ一時的に世帯の生
計維持が困難となった場合、生活費用を無利子で貸
し付け、生活保護を受けていないなどの要件あり

▶区社会福祉協議会
平日8時45分～17時15分、HP
中央 ☎281-6113 北 ☎757-2482
東 ☎741-6440 白石 ☎861-3700
厚別 ☎895-2483 豊平 ☎815-2940
清田 ☎889-2491 南 ☎582-2415
西 ☎641-6996 手稲 ☎681-2644

<総合支援資金 特例貸付>

感染症の影響を受け、失業などで生活が困窮してい
る世帯に、生活再建に必要な費用を無利子で貸し付
け、生活保護を受けていないなどの要件あり

▶市社会福祉協議会
☎614-0169 平日8時45分～17時15分、HP

心の健康

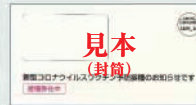
▶心の健康づくり電話相談
(回線の状況でつながりにくい場合があります)
☎622-0556 平日9時～17時
☎0570-064-556 平日17時～21時、土・日曜、
祝・休日10時～16時
▶電話やSNSでの相談先(厚生労働省)、HP

75歳以上の方の新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

国からのワクチン供給量に基づき、高齢者のうち、札幌市ではまずは75歳以上の方に、必要書類を送付、接
種を開始する予定です。ワクチンの効果や副反応、接種手順などを確認してから、接種するかどうかを判断して
ください。なお、今回のワクチンについては、3週間の期間を空けて、2回の接種が必要となります。

5/10(月) クーポン券(接種券)などを発送

対象	送付物
今回の送付は75歳以上を予定 ※ワクチンを接種できない方、注 意が必要な方もいます。説明 書を確認し、必要な場合は医 師にご相談ください	<input type="checkbox"/> ワクチン接種のお知らせ <input type="checkbox"/> クーポン券(接種券) <input type="checkbox"/> 予診票 <input type="checkbox"/> 説明書(ファイザー社製) <input type="checkbox"/> ワクチン接種実施医療機 関等のご案内



◎各種問い合わせは下記まで

▶は聴覚に障がいがあるなど電話が難しい
方向けファクスなどの連絡先です

札幌市での接種手続きに関すること

▶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)
▶市コールセンターのファクス 221-4894、
Eメールinfo4894@city.sapporo.jp

ワクチンの副反応などに関すること

▶北海道新型コロナウイルスワクチン接種
相談センター☎0120-306-154(毎日9時
～17時30分)
▶ファクス 799-0338
※ファクスは専用の様式をホームページ
からダウンロードし、入力して送信

[北海道 接種相談センター](#) [検索](#)

その他一般的な質問やよくある質問

▶厚生労働省新型コロナワクチンコールセン
ター☎0120-761-770(毎日9時～21時)
▶ファクス03-3581-6251、Eメール
corona-2020@mhlw.go.jp

[新型コロナワクチンQ&A](#) [検索](#)

詐欺が疑われるとき

▶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

5/19(水)から 予約の受け付けを開始

接種場所・予約方法

医療機関の場合…同封する案内に記載の医療機関に連絡
集団接種会場の場合…電話もしくはインターネット
※予約をしないと接種が受けられません

予約先

同封の「ワクチン接種実施医療機関等のご案内」で確認

5/24(月)から 接種を順次開始

接種費用は無料

準備

自宅で予診票
の太枠内を記
載して会場へ



持ち物

右の全てを必ず持
参。忘れると接種が
できません

- クーポン券(接種券)
- 予診票
- 健康保険証などの本人確認書類