

## このような変化を感じていませんか…?



### 気持ちの変化

不安や緊張が強い、イライラする、怒りっぽくなる、涙もろくなる、投げやりになる など



### からだの変化

疲れやすい、めまいや頭痛、肩こり、吐き気や腹痛、眠れない など



### 考え方の変化

考えがまとまらない、同じことを繰り返し考える、悲観的な考え方になる など

感染拡大に不安などを感じている方へ

## つらい気持ちが続くときは

## まずはご相談を

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じていませんか。

ストレス状態が長く続くと気持ちやからだ、考え方にさまざまな変化が現れることがあります。

心身の変化は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けたときに多くの方に起こりうる正常な反応です。

ストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。

市や県ではこうした不安などを抱えている方の相談に応じています。一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

### 【相談窓口はこちら】

健康づくり課（心の相談電話）

☎58・3699

秋田県精神保健福祉センター

（こころの電話相談）

☎018・831・3939

### 医療機関を受診する前に

## あきた帰国者接触者相談センターへご相談を！

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの**強い症状**がある
- 高齢者や妊婦、基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、**比較的軽い風邪症状**がある
- 比較的軽い風邪症状が続く

※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。  
※特に高熱などの強い症状がある方は必ず同センターへ相談し、不要不急の移動を控えましょう。

### 感染に関する相談窓口はこちら

24時間 ☎018-866-7050

毎日9:00～17:00 ☎018-895-9176

毎日9:00～21:00 ☎0570-011-567

その他の相談はこちら（健康づくり課）

平日8:30～17:15 ☎58-2838

### 患者やご家族の方の人権に配慮を

新型コロナウイルスは誰もが感染しうる病気です。患者やご家族の方などへの誹謗・中傷は慎み、冷静な行動や人権の尊重にご配慮をお願いします。

新型コロナウイルスの感染について相談したい方へ

## 感染予防や相談の目安を確認しましょう

### ● 予防の基本は手洗いから！

日常生活での感染予防には、まずは「手洗い」が大切です。帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いまししょう。

咳などの症状がある方は、周りへの感染を防止するため、ティッシュなどで口と鼻を覆う「咳エチケット」も忘れずに！

### ● 接触確認アプリをご活用ください

国では、利用者のプライバシーを確保しながら、感染者と接触した可能性に関し、通知を受け取ることができる接触確認アプリ「COCOA」を提供しています。

自分や身近な人を守るため、アプリのインストールをお願いします。



インストールはこちらから

# 新型コロナウイルス

給付額

学生1人当たり

大学生など **5** 万円

高校生などの保護者 **2** 万円

問合せ

〒018-3192 能代市二ツ井町字上台1番地1  
能代市教育委員会 学校教育課

市ホームページも  
ご覧ください

☎ 73-5281  
73-5178

📠 73-6459

✉ gakkyo@city.  
noshiro.lg.jp



能代市出身の大学生や高校生などの皆さんへ

## 大学生等応援給付金の

## 申請はお済みですか？

市では同感染症の影響で、学生生活に不安を抱えている市出身の大学生や高校生などを支援するため、給付金を支給しています。申請がまだの方はご連絡ください。

**申し込み** 申請書に必要な事項を記入し提出書類と併せて学校教育課または能代教育事務所窓口へ提出するか学校教育課へ郵送

### 提出書類

- ① 申請書
  - ② 学生証の写しや在学証明書など、在学を確認できるもの
  - ③ 大学生等または高校生等本人の戸籍抄本1通（6月1日時点の住民票所在地在が保護者と違う場合のみ）
  - ④ 振込口座を確認できる通帳の写し
- 給付金の支給**  
申請書類を確認後、支給を決定した場合は、金額や支払予定日を記載した通知書を送付します。支給しない場合は、理由を記載し不支給通知書を送付します。

事業者の皆さんへ

## 経営相談窓口のご案内

問合せ 商工港湾課 ☎89-2186

### 秋田県よろず支援拠点

#### ●無料経営相談窓口

日時 毎月第2・第4火曜日  
午前10時～午後3時

場所 本庁舎相談室9

申し込み 前日までに電話で

問合せ 商工港湾課 ☎89-2186

秋田県よろず支援拠点 ☎018-860-5605

### 中小企業庁

#### ●電話相談窓口 (☎050-5371-9453)

受付 午前9時～午後5時 (土・日・祝日も対応)

相談範囲 持続化給付金、特別貸付 (日本政策金融公庫) など

※各種制度の詳細はこちら

<http://keiei-denwasodan.biz/>

#### ●オンライン経営相談

(URL <https://hojyokin.work/keieisoudan>)

相談範囲 民間金融機関による信用保証付融資、IT導入補助金、販路開拓支援、雇用関連など

地域包括支援センター

## センターでの相談対応について

問合せ 長寿いきがい課 ☎89-5355

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターには、高齢者やそのご家族のほか、地域の関係者や介護サービス事業所の職員など、多くの方が訪れています。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、地域包括支援センターでの相談対応について当面の間、次のようになりますのでご理解をお願いします。

**電話相談** 通常どおり受け付けます

**来所相談** 事前に電話をお願いします

**訪問相談** 事前に電話で体調などをお伺いし訪問します

— 各センターの連絡先はこちら —

本庁地域包括支援センター ☎74-7156

北地域包括支援センター ☎74-7730

南地域包括支援センター ☎74-6700

二ツ井地域包括支援センター ☎73-6662