

# 新型コロナウイルス感染症支援情報

## ひとり親世帯臨時特別給付金

**概要**  
新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てに対する負担の増加や収入の減少などにより特に大きな困難が生じているひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

**支給対象者**  
**【基本給付】**  
児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などの方  
**（次のいずれかに該当する方）**  
①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方  
②公的年金を受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方  
③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となった方  
※過去に児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されたと推測される方も対象となります。

**【追加給付】**  
基本給付対象の①または②に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し収入が減少した方

**▶給付額**  
**【基本給付】** 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円  
**【追加給付】** 1世帯5万円

**▶支給時期**  
①に該当する方の基本給付 7月末頃（予定）  
②・③に該当する方の基本給付 9月以降（予定）  
追加給付 9月以降（予定）

**▶支給方法**  
**①に該当する方**  
**【基本給付】**  
申請は不要です。6月末に給付金のお知らせを通知済みです。  
※給付金の受取を希望しない方は「受給拒否の届出書」を、また児童扶養手当登録口座以外の口座に振込希望の方は「口座登録等の届出書」を提出してください。

**【追加給付】**  
申請が必要です。児童扶養手当の現況確認とあわせて申請を行ってください。

**②・③に該当する方**  
基本給付・追加給付ともに申請が必要です。申請書に必要事項を記入して、必要書類とともに提出してください。

問合せ先 児童家庭課 ☎ 22-8125

## 上下水道料金改定の延期

新型コロナウイルス感染症による負担の軽減を図るため、令和2年10月に予定していた上下水道料金の改定を令和3年4月に延期します。なお、新料金の適用時期については、使用を開始した時期などにより異なります。詳しくは市HPをご覧ください。

問合せ先 経営企画課 ☎ 22-8147

## 給付金の申請はお済みですか

各種給付金は、申請期限が設定されているものがほとんどです。該当するものがないか今一度ご確認ください。

申請期限	事業名	概要	相談窓口
令和3年1月15日	持続化給付金	売上が50%減少した中小企業を支援 ▶法人 上限200万円 ▶個人事業主 上限100万円	持続化給付金事業コールセンター ☎ 0120-115-570
令和2年7月31日	中小企業者事業継続支援給付金	売上が20%減少した中小企業を支援 ▶法人 40万円 ▶個人事業主 20万円	敦賀商工会議所 ☎ 22-2611 敦賀市商工貿易振興課 ☎ 22-8122
令和3年1月31日	小規模事業者テイクアウト・デリバリーサービス促進事業補助金	テイクアウト・デリバリーサービスを導入する中小企業を支援 ▶補助率 1/2、上限 10万円	敦賀市商工貿易振興課 ☎ 22-8122
令和2年8月7日	特別定額給付金	市民1人当たり10万円を給付 ※申請書が自宅に届いていない場合は、ご連絡ください。	敦賀市特別定額給付金事業実施本部 ☎ 47-5661 ※7月6日から本部の場所が市役所総務課に変更になりました。

※本ページに掲載の事業は、6月末時点で申請先などが明らかになったものです。今後、新しく支援策が追加になる場合があります。最新情報は、市HPや事業を所管する団体のHPなどでご確認ください。

ウォーキングを始めよう！楽しく健康づくり

## 「健幸スマイルチャレンジ」参加者募集



▲参加申込フォーム

「健幸スマイルチャレンジ」とは「30日間の健康チャレンジ」です。参加者の皆さんが、歩くことを中心とした運動の他、食事と口腔の健康づくりに30日間取り組みます。歩数計を持ち、毎日の歩数を記録します。今よりも歩数を増やすことや、継続することを目標にチャレンジしてみませんか。この機会にウォーキングを習慣化しましょう！

※歩数計をお持ちでない方には、無料で貸出します。（数に限りがあります）



### チャレンジ期間：9月1日(火)～30日(水)

対象者：市内在住の20歳以上の方  
募集人数：先着30人 参加費：無料  
募集期間：7月27日(月)～8月7日(金)  
申込方法：電話または上記QRコードでお申し込みください。

### チャレンジ期間前に、オリエンテーション・講座・体組成測定を行います。(参加者特典)

日時：8月24日(月) 13:30～15:30  
場所：きらめきみなと館  
※感染拡大防止策を行い実施します。

運動を習慣化し、継続した健康づくりに取り組むことは、生活習慣病やフレイルの予防に大きな効果があります。

### 1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

歩数	中強度の活動（早歩きなど）時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	骨粗しょう症、がん
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム

1日8,000歩、その内の中強度の活動（早歩きなど）時間20分の運動が健康づくりに効果的とされる。【中之条研究より】

## 参加者特典

### 養生デザイン 理学療法士 山中雄大氏の「歩き方」講座を受講できる！

テーマ：「歩くための良い姿勢と1日でも長く続けられるヒント」  
・良い歩き方は人によって違う  
・自然と歩数を増やすコツ  
・長く続けるために知っておきたい脳のカラクリ など



### チャレンジ前後の体組成測定で体の変化が分かる！

体組成測定では、体重計や体脂肪計だけでは分からない「筋肉量」や「基礎代謝量」「内臓脂肪レベル」などが分かります。

### 参加者全員に粗品贈呈！

さらに、目標達成者の中から抽選で素敵な商品贈呈！

※第2回の開催も予定しています。詳しくは広報つるが10月号でお知らせします。

問合せ・申込先 健康推進課 ☎ 25-5311