

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第102号（2020年6月発行）

【年6回偶数月月上旬発行】

相談窓口

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL:03-3905-7225 TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL:peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 土 10時～17時 *日・祝・年末年始は休み

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「ろくせいかい点訳サークル六星会(福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、「音訳グループやまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- 居宅介護事業所調査報告書・関係機関ガイドブックについて・・・・・・・・・・1
- 「障害者福祉のしおり（令和2年度版）」のご案内・・・・・・・・・・2
- 暮らしや働き方の「新しい日常」が発表されました・・・・・・・・・・2
- 特別定額給付金のご案内・・・・・・・・・・3
- 熱中症を予防しましょう・・・・・・・・・・4

● ※新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント等の開催が難しい状況が続いているため、「情報提供」のコーナーはお休みさせていただきます。

● ※今号に掲載した情報は、令和2年5月29日現在の内容です。

居宅介護事業所調査報告書・関係機関ガイドブックについて

支援室では、毎年度6月に「北区居宅介護事業所調査報告書」、8月に「北区関係機関ガイドブック」を発行しておりましたが、今年度については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を考慮し、事業所への調査を延期させていただきました。今年度の発行予定については、以下とさせていただきます。

「障害(児)者のための居宅介護事業所一覧～北区居宅介護事業所調査報告書～」
令和2年8月上旬発行予定

「北区障害者関係機関ガイドブック2020」
令和2年10月上旬発行予定

ご迷惑おかけして申し訳ありませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。

「障害者福祉のしおり（令和2年度版）」のご案内

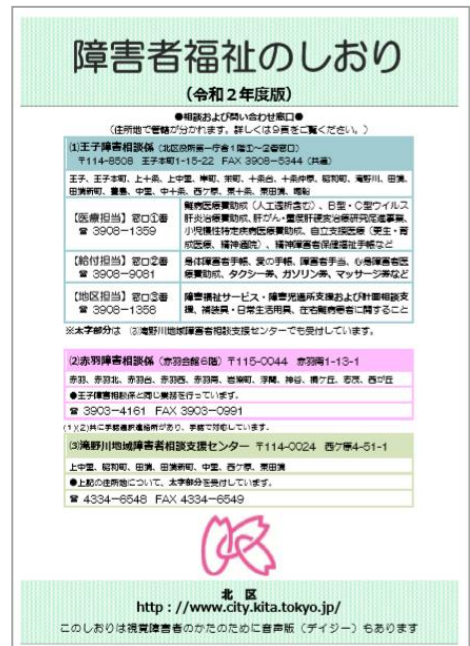
北区より「障害者福祉のしおり（令和2年度版）」が発行されました。障害者向け福祉サービスの内容、利用方法などが、まとめて紹介されています。ご希望の方は、下記までお問合せください。ホームページからもダウンロードすることができます。

健康福祉部障害福祉課王子障害相談係
電話番号:03-3908-9081

健康福祉部障害福祉課赤羽障害相談係
電話番号:03-3903-4161

北区ホームページ

<http://www.city.kita.tokyo.jp/s-fukushi/kenko/shogai/shiori/index.html>




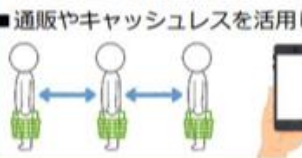






暮らしや働き方の「新しい日常」が発表されました

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくためにどのような工夫が必要なのかをまとめた、「新しい日常」が東京都より発表されました。支援室でも感染予防に留意しながら開室していきたいと考えています。

暮らしや働き方の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣＝「新しい日常」を、一人ひとりが実践していきましょう。

手洗いの徹底・マスクの着用 	ソーシャルディスタンス 	「3つの密」を避けて行動 
買い物 <ul style="list-style-type: none"> ■ 少人数・短時間で済ませよう ■ レジで並ぶ時は間隔をあげよう ■ 通販やキャッシュレスを活用しよう 	娯楽・スポーツ等 <ul style="list-style-type: none"> ■ オンラインを活用し楽しもう ■ 公園は空いている時間、場所を選ぼう 	公共交通機関 <ul style="list-style-type: none"> ■ 混んでいる時間帯を避けよう ■ 徒歩や、自転車を利用しよう 
食事 <ul style="list-style-type: none"> ■ お箸やお皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう ■ テイクアウトやデリバリーを利用しよう 	働き方 <ul style="list-style-type: none"> ■ テレワークや時差出勤を上げよう ■ オンライン会議やはんこレスを進めよう ■ ついたてや換気、消毒など、職場に応じた工夫をしよう 	

東京都ホームページ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1007942/1007957.html>

特別定額給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、国民1人あたりにつき10万円を支給する「特別定額給付金」制度の申請が始まりました。受給するには、期限内に申請が必要となりますのでご注意ください。申請は郵送方式またはオンライン方式で、原則として給付対象者の属する世帯の世帯主が受給権者となります。特別定額給付金の申請や給付金の受給についてわからないことがある場合は、北区で相談窓口を設けていますのでご活用ください。また、オンライン申請に使用するマイナポータルに関しては、マイナンバー総合フリーダイヤルにお問合せください。

特別定額給付金(北区)

オンライン申請

申請期間:令和2年5月1日(金)~令和2年8月25日(火)

給付時期:令和2年5月18日(月)から順次

郵送申請

申請期間:令和2年5月25日(月)より各世帯に申請書郵送

令和2年8月25日(火)申請締め切り ※当日消印有効

※送付先は、委託事業者名で、京都中央郵便局(京都府)宛です。

給付時期:令和2年6月15日(月)から順次(予定)

北区特別定額給付金専用ダイヤル(コールセンター)

0120-807-221(フリーダイヤル)

受付時間:午前9時~午後6時(土、日、祝日を除く)

※英語、中国語、韓国語にも対応

マイナンバー総合フリーダイヤル

(オンライン申請で使用するマイナポータル(ぴったりーサービス)に関する問合せ)

0120-95-0178(フリーダイヤル)

受付時間:平日 9時30分~20時00分

:土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

特別定額給付金(北区)に関するホームページ

<http://www.city.kita.tokyo.jp/t-kyuuhukin/top.html>

熱中症を予防しましょう

だんだんと蒸し暑い陽気になってきましたが、皆さま体調を崩しておりませんか。

新型コロナウイルス感染症対策によるマスク着用や外出機会減少の影響で、今年の夏は例年以上に熱中症のリスクが高まっていると言われています。新型コロナウイルス感染症対策をしつつ熱中症を予防するポイントが、環境省及び厚生労働省から発表されました。

今年の夏は熱中症に注意！

- ・マスクをつけていることで体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらい
- ・春から初夏にかけて外出の機会が減り、身体が徐々に暑さに慣れていく「暑熱順化」が不十分

熱中症を予防するポイント(環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より抜粋)

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※暑さやのどの渇きを訴えるのが苦手な方、自身で水分補給が難しい方には、周囲の方が積極的な声掛けを行い、室内の温度調節や服装に配慮しましょう。

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

NHK 新型コロナウイルス特設サイト「感染予防と熱中症」

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/heat-illness/>

発行:北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX:03-3905-7226