



上田信息



中文本地消息 月刊
2020年7月号(No.39)

◆上田市今年夏天的民间纪念活动、烟花大会等的取消通知

为了防止国内外流行的新冠病毒感染的扩大,各活动的实行委员会进行讨论协商的结果,从参加者和观看者的健康和安全的考虑,取消了今年原定的以下的纪念活动。

地区	纪念活动名称	预定日期	询问
上田	信州上田祇園祭	7月4日(周六)	上田市自治会连合会事務局 TEL75-2230
	第49次 上田わっしょい (上田街舞)	7月25日(周六)	上田わっしょい实行委员会 市观光课 ☎23-5408
丸子	第43次 丸子ドドンコ	8月1日(周六)	丸子ドドンコ实行委员会 丸子观光课内 ☎42-1048
真田	第36次 真田节	8月1日(周六)	真田节实行委员会 真田产业观光课 ☎72-4330
武田	第39次 武石夏天节	8月12日、14日、 15日(盂兰盆节)	信州上田武石夏天节实行委员会 武石产业建设课 ☎85-2828
上田	第33次 信州上田大烟花大会	9月26日(周六)	信州上田大烟花大会实行委员会 上田商工会议所 ☎22-4500

每年的夏天的民间纪念活动是大家期待的大型活动,今年的活动终止给大家带来许多的不便,但都是为了防止新冠病毒感染的扩大,敬请大家谅解和协助!

◆从10月开始,每周一次的不可燃垃圾的回收,更变为每月2次(询问:市废弃物对策课 ☎22-0666)

令和2年10月开始,上田市的所有自治会,不可燃垃圾(印红色字的指定垃圾袋)的回收,将从每周的回收一次,更变为每月回收2次。通过这次不可燃垃圾回收次数的更改,有利于垃圾的减量和资源再利用,望广大市民理解和协助!其他有  标记的塑料垃圾的回收,还是按现况的每周一次,没有变化。

10月开始不可燃垃圾的回收日(回收可能日期周一至周五,没有变化)

上田地区(千曲川左岸)	每月 第1、第3周
上田地区(千曲川右岸)	每月 第2、第4周
丸子地区	每月 第1、第3周
真田地区	每月 第2、第4周
武石地区	每月 第1、第3周

面向千曲川的下流方向,在千曲川左边的地区称左岸,在千曲川右边的地区称右岸。

为什么要减少不可燃垃圾的回收的次数?

➤ 家庭废弃的不可燃垃圾量少

在令和元年实施的市民调查问卷,不可燃垃圾每周一次废弃的家庭只占全体的10%未满,垃圾的回收场所的调查结果也得到了家庭废弃的不可燃垃圾量少的结果。

➤ 能防止是可以再利用的资源垃圾混入

因为回收的次数多,容易导致不可燃垃圾里“瓶、罐”类的能再利用的资源垃圾混入。

※请大家协助资源垃圾要废弃到自治会资源垃圾回收点或周末的资源垃圾回收点等回收处去。

➤ 能减少处理垃圾的经费

通过减少回收的次数、正确地进行垃圾的分类,能有效地减少垃圾的量,这样做的结果能使处理垃圾的经费得到削减。还有垃圾回收车运行次数的减少,对环境的压力也能随之减少!

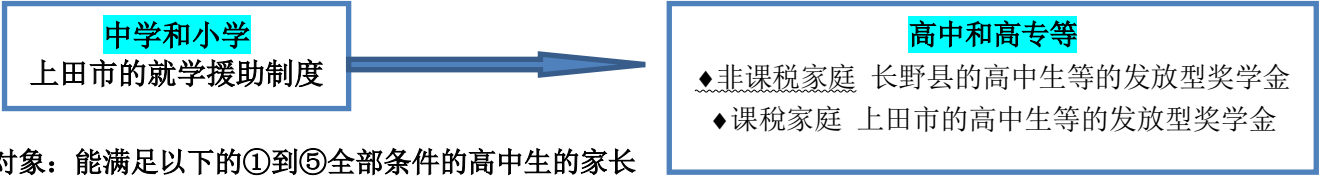


**注意: 危险品、空罐等不能
作为不可燃垃圾来废弃!!**

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故・犯罪需要警察的救助时拨打 110！
●火灾・急救・救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救・救助！！

◆募集以高中生为对象的发放型奖学金的利用者（询问：市教育总务课 TEL23-5100）

为了对高中生进行援助，上田市独自の发放型奖学金制度，不需要还款
延续中学、小学的就学援助，为了使支援不间断，引入以高中生为对象的发放型奖学金。下图对支援示意说明



◎发放对象：能满足以下的①到⑤全部条件的高中生的家长

- ① 令和 2 年 1 月 1 日以前开始并继续在上田市内居住者。
- ② 有孩子在县内高中或高专等就学，并有求学欲望的学生的家长
- ③ 不是生活保护者
- ④ 是课税家庭（非课税家庭，请利用 **长野县的高中生等的发放型奖学金**）
- ⑤ 家庭的总收入在上田市发放型奖学金的规定以下者。

◎市规定的家庭收入（基准其中的一例，仅供参考）

家庭成员	家庭人员的构成	基准（円）
5 人	父、母、高中生 2 人、中学生 1 人	460 万日元
4 人	父、母、高中生 1 人、中学生 1 人	400 万日元
3 人	父、母、高中生 1 人	340 万日元
3 人	母、高中生 1 人、中学生 1 人	360 万日元
2 人	母、高中生 1 人	280 万日元

※根据实际家庭成员情况、年龄等有金额多少的浮动，上表仅是供大致参考的金额

◇奖学金金额：高中生 1 人，一年 6 万日元
◇申请方法：7 月 1 日（周三）至 8 月 14 日（周五），在填写好以下的资料①、②、③必要的事项后，和④的资料一起向市教育总务课或丸子、真田、武石的地区的教育事务所提出，也可以邮寄申请。
邮寄申请：〒386-0025
上田市天神 1-8-1 上田市教育委员会 教育総務課
◇必须的资料：
①发放型奖学金的申请书
②所得状况等的调查同意书
③银行转账依赖书
④校的推荐书（向学校提出做成的要求）

※必要的资料、申请方法等从提出窗口、各学校或从市的网页都可以取得。
◎其他：①认定结果预定在 9 月下旬通知大家。②发放型奖学金在 10 月和明年 2 月分 2 次发放。③发放型奖学金制度是依靠很多市民的捐献金为本金在运用的。

◆7 月休息日的紧急医（上田医师会）医院的休息日有急病时，可以去看病的值班医院

为了防止新型冠状病毒肺炎疫情的扩大，在周日如遇到急病需要紧急就医时：
大家务必先打电话说明病症，按指示进行就诊！新型冠状病毒可怕之处是没有症状者者也可能是被感染者，且有非常强的传染性。尽最大可能避免医疗工作者被新型冠状病毒感染，要依靠我们每一个人的行动来实现！

日期	值班医院（名称用日语表示）	地址（用日语表示）	电话（0268）	医院的专门
5 日 周日	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	うへだはらライフクリニック	上田市上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
	金井医院（耳鼻咽喉科）	国分仁王堂 1 1 2 2 - 1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
12 日 周日	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮肤科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	肾科、外科、内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	上田整形外科クリニック	常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、整形外科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	眼科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
	上田原レディース&マタニティクリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	妇产科

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）
诊疗时间：20:00～22:30 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

日期	值班医院 (名称用日语表示)	地址 (用日语表示)	电话 (0268)	医院的专门
19 日 周日	橋本医院	上田市舞田 1	0268-38-2033	内科
	村上医院	上田市大手 1-2-6	0268-22-3740	内科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	外科
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	妇产科
23 日 周四	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	葦沢内科医院	上田市芳田 1818-4	0268-35-3330	内科
	堀こどもクリニック	上田市中之条 800-5	0268-23-5566	小児科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かんがわクリニック	蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	あさむら耳鼻咽喉科クリニック	上田市秋和 304-5	0268-28-8733	耳鼻咽喉科
25 日 周五	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、腸胃科
	山田内科医院	下之郷乙 3 5 1-1	0268-26-8181	内科
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	脳神経外科、神経内科
	甲田医院	上田市中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	疼痛外科、骨科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	妇产科
26 日 周日	い内科クリニック	古里 166-1	0268-21-3737	内科、胃内科
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小児科、耳鼻咽喉科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	齊藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科

必须先电话预约后，按指示前去就医！

上田市内科・小児科初期救急センター

地址：上田市緑ヶ丘 1-27-21 (和信州医疗中心接邻)

诊疗日期：

每天 (8 月 14 日至 16 日，12 月 30 日至 1 月 3 日除外)

诊疗时间：20:00~22:30

内科 (16 岁以上者) ☎0268(21)2280・

小児科 (15 岁为止者) ☎0268(21)2233



针对新型冠状病毒感染的主要经济支援

◎面向中小经营者、个人经营者的支援



①对营业额减少的经营者支援的给付金
对申请国家的“持续化给付金”被认为不够资格的经营者，为了支援他们的事业能持续地进行，上田市独自の支援事业，发给为了事业能继续进行的支援给付金。

●经营批发业、零售业、旅馆业、饮食服务业、生活有关的服务业和娱乐业者，在 3 月至 5 月间营业额比前一年同期减少未滿 30% 至 50%，常用雇员在 5 人以下的经营者。

●1 个经营者 10 万円日元（只限给一次）

②申请雇用調整助成金（コロナ特例）的支援

在新型冠状病毒感染期间暂时的停业，为了维持劳动者雇佣的经营者，申请“雇用調整助成金”（コロナ特例）支給的工作给与支援。

◎把申请工作委托给社会保险劳务士的经营者，补助 1/2 委托经费（20 人以下的事業所全额补助），上限为 10 万日元。

◎市安排有社会保险劳务士资格的咨询人士，对如何做要求提交的申请资料，进行不收费的指导，扫右边的二维码可进入申请指南的网页。



支援分类	制度名（日本語）和对象	具体的支援内容	询问窗口
“发 给 付 金” ・ 补 助 金	“持续化给付金” 对象：营业额减少 50% 以上的经营者	对由于营业额减少、资金周转进行支援	“持续化给付金”的电话咨询中心 TEL0120-115-570 03-6831-0613
	对营业额减少的经营者支援的给付金① 对象：申请国家的“持续化给付金”不够资格的经营者	市单独	市营业额减少的经营者支援的给付金事务所 TEL24-7365
	飲食、サービス業等 “新型コロナウィルス対策応援補助金” 对象：3 单位以上结成的组织	对在努力从事共同开辟新渠道的事业进行支援	长野县产业劳动部营业局 ☎026-235-7248 026-235-7249
	“雇用調整助成金”（コロナ特例） 对象：对被雇用劳动者支付停业津贴的经营者	对努力维持劳动者的雇佣进行支援	电话咨询中心 TEL0120-60-3999 上田ハローワーク☎23-8609
	申请雇用調整助成金（コロナ特例）的支援②	市单独	市地区雇用推进课 ☎24-7363、26-6023
	“旅館・ホテル業事業者支援金” 市单独	对业绩恶化的住宿业经营者进行支援	市观光课 ☎23-5408
融资	日本政策金融公库 “新型コロナウィルス対策特別貸付”	受新型コロナウィルスの影响，营业额减少，对资金周转支援	●事业资金电话咨询中心 TEL0120-154-505 ●长野支店：☎026-233-2141 上田市商工课・☎23-5395
	長野県中小企業融資制度 新型コロナウィルス感染症対応資金等		
	長野県中小企業融資制度 对象：营业额比前一年同期减少 5% 以上的经营者	市单独	
	セーフティーネット保証、危機関連保証等の认定		
延迟 缴纳	延迟缴纳市县民税的特例制度	由于收入减少，支付税金等有困难者	市收纳管理课☎23-5172
	延迟缴纳上下水道利用费		市上下水道料金中心 ☎22-1313

●特别定额补助金

希望申请领取特别定额补助金者，受理截止时间为 7 月 31 日（周五）为止，敬请在规定时间内办理申请手续。

♪每人 10 万日元

常见问题解答



②向养育子女的家庭发放临时特别补助金

对领取儿童补贴的家庭，临时特别补助金将在 6 月底前支付，钱通过银行进入大家登记的领取儿补的账户。请确认，如没有入账敬请联系（公務員除外）。

●对象儿童一人 10 万日元

支援 分类	制度名（日本語）和对象	具体的支援内容	询问窗口
「 发 給 付 金 」	・特别定额补助金① ※申请期限 7月31日为止	对市民的家庭进行经济支援	市福祉课特别定额补助金担当 ☎75-7210
	・向养育子女的家庭发放临时特别补助金② ※公务员以外者申请不要	对养育子女的家庭进行支援	市子育て・育てち支援課 ☎23-5106
	居住确保补助金	离职、停业等收入减少 有失去住处的危险者	上田市生活就劳支援センター （まいさぼ上田 ☎71-5552）
	傷病手当金（加入国民健康保険者）	被感染新肺，不能工作	市国保年金課 ☎21-0052
	傷病手当金（加入后期高齢者医疗制度者）	者支援	市国保年金課 ☎23-5188
融 资	生活福祉資金貸付制度 （紧急小口资金、综合支援基金）	由于失业或破产收入 减少，生活困难者 ※事先电话预约	上田市社会福祉協議会 上田地区 ☎27-2025
繳 延 納 迟	市税的延期缴纳（特例制度）	由于收入减少，支付税金 有困难者支援	市収納管理課 ☎23-5172
	延迟缴纳上下水道利用费		市上下水道料金中心 ☎22-1313
減 税 的 免 除	国民健康保険税減免	由于收入减少，支付保 険料有困难者支援	市国保年金課 ・☎75-7101
	后期高齢者医療保険料の減免		市国保年金課 ・☎23-5188
	介護保険料の減免		市高齢者介護課 ☎23-6246
制 度 援 助	小中学生の就学援助	对有中小学生、大学生 的家庭经济支援支援	市学校教育課 ☎23-5101
	学生に対する経済的支援等		市学園都市推進課 ☎75-2502

◆令和2年度（咨询：市国保年金課 Tel23-5118、75-7121）

➤ 4月开始改变 国民健康保険税的税率改变，后期高齢者医疗保险费重新决定

国民健康保険是国民健康保険加入者各位在有病或负伤时，能利用的互帮互助的制度。

令和2年度国保税率改变了，纳税上限金额提高了，对低收入者的利用减轻制度的所得基准等进行了更改。

◎国民健康保険税等

令和2年度国保税率等		所有的国保加入者		40至65岁的国保加入者
		医疗保险部分	后期支援金部分	看护交纳金部分
①所得比例	占收入的比例	6.90%	2.61%	2.6%
②资产比例	占固定资产的比例	令和2年度开始废除		
③人均等额	对加入者1人	21,600円	8,700円	8,900円
④平等额	对加入的1家庭	21,200円	7,300円	6,500円
纳税上限金额 （①至④的合计金额不会超出）		630,000円 （增加了）	190,000円 （没有变化）	170,000円 （增加了）

◎对低收入者的国民健康保険税的减轻制度

判断利用减轻制度的所得基准	减轻的比例
家庭的总所得金额在33万円日元以下	70%减轻
家庭的总所得金额在33万円日元+（28万5千円日元 ×家庭内被保険者的人数）以下时	50%减轻
家庭的总所得金额在33万円日元+（52万円日元×家 庭内被保険者的人数）以下时	20%减轻

令和2年度的国民健康保険的纳税通知书在7月中旬邮送至各家庭（收件人为户主），请大家协作在期限内交纳国民健康保険（国保）税。
1年的国民健康保険税是要求在7月至第二年的3月，分9次缴纳。

➤ 8月1日开始更新（将在7月下旬邮送至各家庭）

●国民健康保険被保険者证 ●高齢受給者证

●后期高齢者医療保険被保険者证

后期高齢者医療制度的保险费率，规定根据被保険者的总人数、一人的平均医疗费及人均收入等，每2年进行一次改定。

◎后期高齢者医療制度保険税率改定	
国保税率等	令和2、3年度
①人均等额	40,907円
②所得比例	8.43%
纳税上限金额	640,000円

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故・犯罪需要警察的救助时拨打 110！

●火灾・急救・救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救・救助！！

◎对低收入者的减轻制度

（对低所得者的特例减轻百分比的基准逐年改正，令和 3 年度起特例将被废除）

在家庭内被保险者和户主的前一年的总所得	（令和 3 年度起制度上）减轻比例（人均等额）	特例适用后的减轻比例（人均等额） 令和 2 年度
33 万円日元以下	70%减轻 （12, 272 円/年）	77.5%减轻（9, 204 円/年）
家庭被保者全员是拿年金者，（无其它收入）年金在 80 万円日元以下		70%减轻（12, 272 円/年）
在 33 万日元+（28 万 5 千円日元×家庭内被保险者的人数）以下时	50%减轻 （20, 453 円/年）	50%减轻 （20, 453 円/年）
在 33 万日元+（52 万日元×家庭内被保险者的人数）以下时	20%减轻 （32, 725 円/年）	20%减轻 （32, 725 円/年）

◇ 后期高龄者医疗保险的保险费的决定通知书在将在 7 月中旬邮送给被保险人。

◇ 后期高龄者医疗的减额认定・限度额适用认定证的更新在 8 月进行。

➤ 8 月 1 日起，加入国民健康保险的 70 岁至 74 岁者，实行《医疗保险被保险人证兼高龄受给者证》的一证化

《医疗保险被保险人证兼高龄受给者证》从 70 岁生日后的第二个月可开始使用。（生日在 8 月 2 日以后者，在生日的月月末为止交付并邮送至各保险者家里）

咨询：市国保年金课

关于后期高龄者医疗保险 Te123-5118

关于国民健康保险 Te75-7121



☆如何减低新冠病毒感染的风险，保护好自己！

（为能做好持久地防止新肺炎感染，本期上田广报的内容实用易懂，请很好地阅读并建议保存）

（询问：上田市新型コロナウイルス感染症対策室 TEL75-6676）

谁都有被新冠病毒感染的风险，谁都有新冠病毒感染他人的风险，为了保护你自己和你亲近的人们的生命和健康，请务必调整你现在的日常生活方式！

为了防止新冠病毒感染，飞沫传播、接触传播和近距离对话时的对策显得十分地重要，要把新的生活方式固定下来和保持下去。解释“新的生活方式”的具体实际的例子在市的 HP 有登载，请扫右边的二维码进入，可以进行确认。



●新冠病毒是怎样进行传播的？

飞沫传播

新冠病毒感染者的咳嗽、喷嚏、谈话中排出的飞沫、鼻涕中的病毒的病原体，易被感染者通过口腔和鼻子吸入被感染新冠。



接触传播

新冠病毒感染者捂着咳嗽嘴的手，接触其他的物品时，把病毒的病原体留在了这物品上，他人触摸了这物品，手就会带病原体，用这手触摸口、鼻子，病毒通过人体的黏膜被感染上新冠。



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00～22:30 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280

●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

●怎样防止新冠病毒的飞沫传播？

尽量减少与不特定多数的人接触，是最重要的。特别是要避免，有团体感染高风险倾向的，被称“3个紧密”的行为。

“3个紧密”是指

- ① 空气交换不良的紧密封闭空间。
- ② 有很多人聚会的紧密集会场所。
- ③ 近距离会话等的紧密接触场所。

要尽可能地避免
“3个紧密”



要勤开窗、换气	尽量与他人保持一定的距离	在生活中要彻底注意“咳嗽礼节”		尽量避免可去可不去、不急的移动
		要戴口罩	打喷嚏时，用面巾纸或衣袖等捂住嘴和鼻子	

●怎样防止新冠病毒的接触感染？

门的把手、护手、按钮等是不特定多数人接触的东西，病毒的病原体留在了这些物品上的可能性很高，彻底洗手和对这些地方的消毒显得十分重要。

✧用肥皂、洗手液等很好地洗手！

◎通过仔细彻底地洗手，能把附着在手上的病毒很好地洗掉！

是否洗手		残留病毒数量
不洗手		大约 100 万个
用洗手液等经过 10 秒很好地互擦后，用流水清洗后	1 次	大约 0.01% (数百个)
	重复 2 次	大约 0.0001% (几个)



流水洗后要涂上肥皂或洗手液等

把肥皂等要均匀地涂在手上

注意洗手指、指尖

④ 指の間を洗う

注意充分洗指缝部分

如图，揉搓仔细洗手指

对手腕部分揉搓清洗

✧对周围的物品消毒的常见方法

1、用热水消毒，80° C 以上，10 分钟	2、用酒精消毒 (消毒用乙醇) *浓度 70%左右	3、含氯漂白剂 (次氯酸钠)，浓度 0.05%，要根据厂家的说明用水稀释
-------------------------------	----------------------------------	---

●一次性口罩和手纸的废弃方法

有鼻涕等污染了的一次性口罩和手纸，进行废弃时要注意尽量不直接接触到污染物。

1、要在垃圾桶里套上塑料袋，在垃圾全部扔满时，如右图所示那样，把垃圾袋的口子扎紧。	2、要尽可能不直接接触污染物的口罩和手纸等，要扎紧垃圾袋的口子。	3、废弃垃圾后，一定要用洗手液等很好地洗手！
--	---	-------------------------------

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110！

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救·救助！

●今年要比往年更注意预防中暑！

今年夏天要注意预防感染症，另一方面要比往年更注意预防中暑！

要尽量避免在太热的环境里呆着

- 要有效地利用电风扇，空调。
- 要勤进行换气

要注意经常补充水分

平时要注意进行健康管理，并注意进行体温测定

要根据周围的情况，摘掉口罩

- 在高温，高湿的环境中带着口罩一定要倍加注意。
- 和他人之间有 2 米以上的距离的室外，可以摘掉口罩。

提高自身抵抗高温天气的能力

- 在在高温气候开始的时期就适当进行体育运动，增强体质。
- 不要忘记补充水分。

♥♥♥改善饮食习惯，增强体质提高自身抵抗病毒的免疫力！♥♥♥

介绍保护肠道、提高免疫力的小知识

能击退外来细菌和病毒，在工作的是我们自身的免疫细胞。身体内的免疫细胞有 70%是在肠道内。为了免疫细胞能很好地发挥它们的作用，整備好肠道内的环境显得非常重要。肠道内有约 1000 种、100 兆个肠内细菌生息在那里，这里面有大家所知的乳酸菌、双叉乳杆菌等的有益菌，有着提高免疫力的功能。

◎如何增加肠道内的有益菌？

从食品中直接吸收	发酵食品中含有丰富的乳酸菌，有利于肠道内免疫细胞的生存。	食物纤维、低聚糖能送到大肠是益菌的粮食	有利于在肠道内自然增殖
	 重要的是坚持每天吃一点发酵食品！	 ● 食物纤维 在植物性的食品蔬菜、菌类、海藻类、豆类、水果类中丰富含有 ● 低聚糖 在牛蒡、芦笋、土豆、大豆等丰富含有	

☆注意！无论是什么食品吃过量了，都会引起糖分和盐分的过量摄取，任何食品都应该适量地！！

☆注意！肠道内有害菌增加的原因有以蛋白质和脂质为主的饮食生活，不规则的生活、各种压力和便秘等。

◎保护肠粘膜能健全肠道内的环境，有健全的肠道环境非常重要！

蛋白质是做肠道内粘膜、免疫细胞的材料	维生素 ACE 能起肠道内粘膜的更新、修补的作用	含高的盐分食品会破坏肠道内粘膜
含蛋白质丰富的食品 	含维生素 A、维生素 C、维生素 E 丰富，这 3 种维生素也称维生素 ACE！ 	要争取每天能减盐 3 克 
每餐都要吃蛋、牛奶、肉、鱼等含蛋白质的食品。	要吃含维生素 ACE 丰富的黄绿色蔬菜。	活用减盐食品等，力争过少盐的饮食生活！

◎在日常生活中要注重饮食，并注意营养平衡，

肠道内的菌群很容易受饮食生活和生活压力的变化而变化，平时注意饮食的营养平衡很重要。在防止新冠病毒感染期间，很多人在家里度过的时间增加了，过好一日三餐的生活、注重饮食的营养和平衡十分重要。



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊）

诊疗时间：20:00～22:30 ●内科（16 岁以上）☎0268(21)2280 ●小儿科（15 岁为止）☎0268(21)2233

◆请利用介绍福祉医疗（医疗费补助）制度（询问：市福祉课 TEL：23-5130）

○ 福祉医疗制度

市对你在医疗机关窗口支付的、符合医疗保险条件部分的自我负担医疗费、进行补助的制度，具体内容在下表介绍，符合下表对象者条件者，有取得福祉医疗资格的可能性，不要顾虑可进行询问和咨询。

现在持有的[福祉医疗费受给者证]（嫩草绿色），有效期间到7月31日为止者，在审查了所得和取得资格后，将邮寄新的[受给者证]给对象者，预定在7月下旬进行。

分类	对象者		收入的限制
儿童	出生～中学 3 年级		没有
障 害 者	持特别儿童抚养津贴 1 级		收入在能领取特别障害者津贴的范围内
	持身体障害者手帐 1、2、3 级		
	持疗育手帐 A1. A2. B1. B2		
	符合 65 岁以上国民年金法施行令「别表」条件者		
	精神障害者 保健福祉手帐	1 级（只适用门诊时）	所得税非纳税家庭
		1 级	
		2 级	
		2 级（只适用自立支援门诊）	本人是非课税者， 抚养义务者收入在能领取障害者津贴的范围内
◆单亲家庭的家长和 18 岁以下的小孩、 ◆18 岁以下的孤儿（高等学校在学时，资格可延长到 20 岁）		收入在能领取儿童抚养津贴的范围内	
高龄者	67 岁至 70 岁未滿者（20%自己负担者）		市町村民税的非纳税家庭

※1 障害者、未滿18岁者、无所得的限制。

※2 「障害者の日常生活及社会生活综合支援设施」的入住者，有在地址所在地的特例适用的可能。

○关于所得的注意事项：

根据令和2年1月1日居住状况，要确认所得状况。

1. 在他市村居住的福祉医疗费受给者和家庭成员，要求提出他市村居住的家庭人员的个人番号卡（并填写同意书查看的同意书）或要提出令和2年无省略的所得税证明书。
2. 市内居住的福祉医疗费受给者和全家庭成员，必须进行了住民税申报的，如还没有申报，请尽快去申报。

○其它的事项：

1. 单亲家庭的小孩、没有父母的家庭，18至20岁的小孩的福祉医疗资格能延长，但办理延长手续要求提交高中等学校的在学证明书。
2. 有障害者手帐者，如手帐已过了有效期间的，必须要办理更新障害者手帐或再取得障害者手帐的手续。
3. 加入的医保的保险和银行账号变化时，这时都需要提出相关变更手续。
4. 有县和国家的公费负担的受给者证持时，在出示[医疗保险证]、[福祉医疗费受给者证]同时要向医院和药局的窗口一起提出这些受给者证（以优先使用县和国家的公费负担为原则）。
5. 有成为日本体育振兴中心的灾害共济制度的支付对象时，请不要使用福祉医疗制度，如事后确定没有被保险支付时，请带医疗费发票来市的窗口，可以申请利用福祉医疗。

福祉医療費受給者証

市町村番号

事業番号

受給者番号

受給者居住地

長野県上田市

給氏名

様本

生年月日

年 月 日生

男・女

有効期間

年 月 日から

年 月 日まで

備 要

発行機関名及び印

長野県上田市

市

交付年月日

年 月 日

睡觉时的窒息事故

0岁~1岁左右

趴着睡，脸被埋在柔软的寝具里

< 注意要点 >

1. 尽量让孩子睡婴儿床，而不是成人的床，褥子或床垫等寝具要使用较硬的材质。
2. 1岁前让孩子睡觉时仰面睡。



被子、床上的衣服、玩偶、围兜导致的窒息

< 注意要点 >

1. 要使用孩子容易掀开的轻薄被子，避免盖住脸。
2. 避免在熟睡的孩子脸旁放置可能会遮盖口鼻、缠绕颈部的东西。



被夹在床与墙的缝隙间等

< 注意要点 >

1. 为避免孩子睡觉时转动身体把头和脸夹在床与墙壁的缝隙间，卧室内最好不要留有缝隙。
2. 尽量让孩子睡婴儿床，而不是成人的床。



被家人的局部身体压住

< 注意要点 >

1. 躺在孩子身边哄孩子睡觉时，要注意避免不小心睡着而使局部身体压住孩子。
2. 尽量让孩子睡婴儿床，而不是成人的床。



吐奶导致的窒息

< 注意要点 >

1. 哺乳完帮助孩子拍嗝儿后再让孩子睡觉。
2. 没打出嗝儿时，让孩子睡10~15分钟再观察是否吐奶。



百叶窗或窗帘的绳子导致窒息

0岁~2岁左右

< 注意要点 >

1. 把绳子收缩到孩子接触不到的地方，避免绳子缠到儿童脖子。
2. 避免在绳子附近放置沙发等可以作为踏台的物品。
3. 要选择没有绳子等的安全性较高的商品。



就餐时食物导致的窒息

0岁~6岁左右

< 注意要点 >

1. 把食物切碎至便于食用的大小后再喂食，让孩子充分咀嚼食用。
2. 要特别注意糖果等容易噎住的食物的大小。
3. 避免让孩子3岁前吃容易进入气管的硬豆、坚果类食物。
4. 避免让孩子嘴里含着食物时玩耍、说话，亦或躺着吃饭。



玩具等小物件导致的窒息

0岁~3岁左右

< 注意要点 >

1. 将玩具的小部件或超级球等物品保管在孩子接触不到的地方，玩耍时要充分注意避免让孩子放入口中。
2. 购买或使用玩具时，要注意商品的适用年龄。



误食纽扣电池、吸水球、磁铁等

0岁~3岁左右

< 注意要点 >

1. 误食纽扣电池，其堵塞食道或停留在胃部会导致重症事故。
2. 误食树脂材质吸水球会导致肠梗阻等症状。
3. 误食多个磁铁，磁铁夹住肠壁吸附在一起会导致肠梗阻等症状。上述物品要保管在孩子接触不到也看不到的地方。



误食医药品、洗涤剂、化妆品等

0岁~3岁左右

< 注意要点 >

1. 误食医药品或洗涤剂 etc 物品会导致严重症状。
2. 要将医药品、外观类似食品的食品的洗涤剂和化妆品、沐浴露等物品保管在孩子看不到也接触不到的地方。



误食烟、酒等

0岁~3岁左右

< 注意要点 >

1. 误食烟、酒会出现严重中毒症状。
2. 烟、酒要保管在孩子看不到也接触不到的地方。还要注意误食封条或包装材料的情况。



热点话题

关于婴儿猝死综合症 (SIDS)

SIDS: Sudden Infant Death Syndrome是指，原本健康的婴儿在睡眠中猝死的疾病，不同于窒息等事故。

对于不明原因的疾病，虽然没有确定的预防方法，但根据厚生劳动省的信息，注意以下3点就有望降低发病风险。
①1岁前让孩子睡觉时仰面睡。 ②尽量母乳喂养。 ③戒烟