

## 新型コロナウイルス感染症

# 不安やストレスを感じていませんか？

感染症の影響が長期化することで、不安やストレスによる恐怖や怒り、不眠など心身にさまざまな変化が起きています。このような変化は、強い、または慢性的なストレスを受けた時に、年齢や性別を問わず「誰にでも起こりうる正常な反応」です。不安からこころを守りましょう。

☎健康課 ☎39・7508



## こころとからだの健康を保つには？

### 規則正しい生活

十分な睡眠、食事、適度な運動などを心掛けましょう。免疫力を高めることも大切です。



### リラックスする

ゆっくりと深呼吸をして体の緊張をほぐしたり、自分が楽しめる活動をしたりしましょう。

### アルコールや薬物に頼らない

こころが不安定な時は、依存症にも注意が必要です。



### 友達や家族と会話をする

電話やメールなど、信頼できる友達や家族と連絡を取ったり、話をしたりしましょう。



### 正しい情報や知識を持つ

正しい情報や知識を持つことで、適切な対処をとることにつながります。

### 情報を取り入れすぎない

ニュースやメディアに接する時間を決めましょう。



## 一人で抱え込まず、早めに相談を



感染予防に必要なのは、人と人との「身体的距離」を確保すること。人と人とのつながりは遠ざけないで、コミュニケーションを積極的に取りましょう。

### ●不安やストレスの対処方法、感染症の予防に関する相談窓口

- ・健康課 ☎39・7508
- ・各支所市民生活課

(平日午前8時30分～午後5時15分)

心理相談員への個別相談もできます(要予約)。[24ページへ](#)

▶こころの健康づくりの情報やその他の相談先は市ホームページで



### ●年中無休、24時間受け付け

- ・新潟いのちの電話 ☎39・4343
- ・新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570・783・025

### ●電話やLINEなどの相談一覧

- ・厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」

▶こちらから



## 市内企業のコロナウイルス対応を支援

# デジタル化の実践へ

新型コロナウイルスによる影響からの経済の立て直しに向け、市は事業者に対してさまざまな支援を行ってきました。社会変化に対応したビジネスの転換が求められる中、カギを握るのが事業のデジタル化。市の補助金を活用した企業が新しいアイデアを取り入れ、業務課題の解決に挑戦しています。

☎産業イノベーション課 ☎39・2402、工業振興課 ☎39・2222



### 予約・決済をウェブで完結。参加を気軽に

JFB+Hかむろ真鶴

代表取締役 清水 専央さん

感染症の影響で、スタジオでのダンスレッスンは多くの生徒が休会し、イベントも中止に。そんな中、試験的に実施したオンラインでの配信イベントは全国から延べ850人の参加があり、「新しいことができる」という発見になりました。

一方で、予約に手間が掛かると参加のハードルは高くなります。予約から支払いまで、全てをウェブ上で行えるシステムを構築したいと考え、「デジタルビジネスイノベーション補助金」を活用。簡単な手続きで、気軽に参加してもらいやすくなることを目指します。

対面でのレッスンと配信のそれぞれの良さを活かしながら、安心して受講できる環境をつくるとともに、新たな参加者を開拓していきたいです。



▲スタジオでの対面形式と配信を併用したレッスン

### 誰もが使えるシステムで、円滑な情報共有を

長岡モーターディベロップメント(株)

代表取締役 佐藤 大介さん



モーター設計の仕様書作成には、顧客だけでなく社内の打ち合わせが欠かせません。完成までに長い時間が掛かることが課題でした。

「IT・IoT設備投資支援補助金(コロナウイルス枠)」を利用し、モーターの体積や出力などの数値の入力だけで、簡易的な結果を算出できる設計システムを構築中です。顧客の要求を実現できるかを直ちに確認できるため、仕様の決定や見積もりに掛かる時間が短縮できます。

また、対面での打ち合わせが制限される中でも重要になるのが、密接な情報共有です。ウェブ上で利用できるようにすることで、顧客とのイメージ共有も円滑に行えます。



▲数値を入力すると設計イメージやグラフを表示するシステム

誰でも使いやすく、わかりやすいシステムをつくることで、さらなる顧客獲得につなげたいです。

## 新型コロナ ウイルス対策

## 事業者の固定資産税を軽減します (令和3年度課税分)

軽減対象 事業用家屋の固定資産税および都市計画税、償却資産の固定資産税  
対象者 感染症の影響で収入が減少した中小企業・個人事業主  
申し込み 来年1月4日(月)～2月1日(月)に資産税課 ☎39・2213へ ※詳しくは市ホームページで

令和2年2月～10月の連続する3カ月間の事業収入の前年同期比の減少率	軽減率
50%以上	全額
30%以上50%未満	2分の1