

中文報

2020年8月 第20卷 · 8月號

· 免費索取 ·



为了防止新型冠状病毒肺炎扩散的新生活方式

①每个人基本的感染对策

- 防止感染的3个基本 ①保持身体距离 ②戴口罩 ③勤洗手
- 与人保持2米（至少1米）的距离。
- 谈话时，尽可能避免正对面
- 外出时或在室内谈话时，无法保持一定身体距离时，就算没有症状也请戴好口罩。*但是，夏天时请留意中暑症状
- 洗手时，用流动水和肥皂洗30秒左右
- *也可以使用手指消毒液。使用酒精等消毒时，请遵守每次使用量。
- ※与老年人或有慢性病等感染新冠后容易变重症的人群见面时，请严加注意身体状况。



【关于移动时的感染对策】

- 请避免出入感染流行地域。
- 为了能在确诊时确认接触例，请记下在何处见过何人。请活用接触确认软件。
- 请留意地域的感染状况。



③新的工作形式

- 居家办公或交替上班 □错开上班时间 □办公室四面通风
- 面对面座谈时要勤通风和戴口罩 □使用网络会议

②日常生活上的基本生活模式

- 勤洗手和消毒
- 为了不让病毒侵入体内，勤洗手是非常重要的。
- 还要花足够的时间洗手，沾在手上的病毒量就会减到万分之一。

洗手的5个时间点

- ①从公共场所回来后
- ②咳嗽、打喷嚏或擤鼻子时
- ③吃饭前后
- ④碰触外面的物品时
- ⑤照顾病人后



- 咳嗽礼仪严守到底
- 戴口罩·没有口罩时用纸巾之类的掩盖口鼻
- 突发时用衣袖或是上衣内侧部分掩盖口鼻
- 尽量远离周围的人
- 保持身体距离 □避免3密（密集、密切、密闭）
- 常通风换气（空调并用保持室温在28度以下）
- 根据个人健康状态，通过适量运动、平衡膳食、充足睡眠、禁烟等调整适当的生活习惯。
- 每天早晨测体温、确认身体状态
- 如有发烧或感冒症状，向公司或学校请假在家休养。

健康

预防中暑的关键点

避开暑热

- 为了预防新冠，确保换气扇或开窗通风的同时，频繁调整空调的温度等



适宜地戴口罩

- 在温度、湿度高的时候戴口罩需要注意
- 戴口罩时，请避免高负荷劳作及运动，与周边人群保持一定距离后，适宜地戴口罩休息等



频繁补充水分

- 在感到口渴前喝水 □每天大概1.2升左右



平时注意健康保养

- 感到不舒服的时候，请在家里休息。

锻炼耐热体质

- 天气刚开始变热的时期开始适量运动
- 在「有点热的环境中」，感到「有点吃力」的强度即可，每天30分钟左右

【咨询热线】市民健康课 内线2241

提高免疫力，锻炼出不输感染症的体质

为了降低感染利率，为了提高免疫力，饮食规律、营养均衡是非常重要的。

1. 饮食规律（早餐一定要吃）
2. 保持维他命、矿物质平衡
3. 摄取优质蛋白和氨基酸
4. 多喝水



尽量使用新鲜的蔬菜水果、含盐量高的加工食品尽量少使用（可适量食用），水分补充请控制糖分和咖啡因。保持良好营养状态非常重要。

沖繩市人口資料 總人數:142,932人(+59) 男:69,430人(+39) 女:73,502人(+20) 戶數:64,141戶(+105)

外國籍居民 總人數:1,880人(+0) 男:1,189人(-2) 女:691人(+2) (合計有58國) (8月1日統計)

沖繩市政府文化藝能課以每月發行的沖繩市報「広報おきなわ」(Koho okinawa)為根據，選擇與您息息相關的市政消息翻譯並編輯成外文報，希望能增進您對居住城市的認識，也提醒您應享的權益與應盡的義務。

市政新聞的翻譯僅供參考用。行政服務以日語為主。如果您需要中文的協助，請向文化藝能課諮詢 ☎ 098-929-0261。最新相關市政資訊請上市政府網頁 <http://www.city.okinawa.okinawa.jp> 查詢。

福利 給單親家庭的臨時特別補助金（國家發放）

由於新冠疫情的影響，考慮到單親家庭的困難以及育兒的負擔、收入減少等問題，決定發給補助金。

1. 基本補助

對象 滿足以下①～③任意一項者

- ①領取令和2年6月份兒童撫養補助者（無須辦理手續）（※1）
- ②領取公家年金（※2）等、令和2年6月份的兒童撫養補助被停止領取者。（※3）
- ③受新冠疫情影響，家計突變等原因，收入與正在領取兒童撫養補助者同等水平者。

※1 兒童撫養補助法規定的「養育者」也可領取
 ※2 遺族年金、殘疾年金、老年年金、勞災年金、遺族補償等
 ※3 不單是已經獲得兒童撫養補助領取資格者認定者，推斷過去有申請過兒童撫養補助、令和2年6月份的兒童撫養補助被全額停止者也可領取。

補助額 5萬日圓/家庭 第二個孩子開始3萬日圓/人

2. 追加補助

對象 符合上記基本補助對象的①或者②者，受新冠疫情影響而導致家計突變，收入減少者。

補助金額 5萬日圓/家庭

令和2年8月13日左右會寄發通知給對象者。

有關手續辦理方法確定后，會上載至市政府官方網站中文網頁，敬請留意。

【諮詢專線】兒童家庭課 分機3196・3197

健康 給後期高齡者醫療制度加入者的通知

後期高齡者醫療被保險者的腦部精密檢查的就診方式變更

持有後期高齡者醫療被保險者診證的市民，腦部精密檢查的就診方式發生改變，想要檢查的市民都可以就診。

2020年度開始，和醫療機構預約腦部精密檢查後，向醫療機構出示長壽健康檢查就診券和後期高齡者醫療被保險者證即可就診。

※腦部精密檢查的費用從「長壽體檢」的補助額里扣除後，差額請自行負擔。

【諮詢專線】國民健康保險課 後期高齡醫療系 分機2101・2118

保育 令和3年度發育支援保育的利用申請

保育期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

申請期間 8月3日（週一）～9月4日（週五）

申請窗口 保育・幼稚園課

對象 住在沖繩市內、滿足以下所有條件的兒童
 ・有身心發育遲緩或是偏向等
 ・家長因工作或是生病無法照看
 ・可以集體保育但需要支援

決定方法 申請後，實施諮詢、發育檢查等，由沖繩市發育支援保育協議會協議、審查後決定。

※因諸原由無法在申請期限內申請者，請進行諮詢。

【諮詢專線】保育・幼稚園課 分機3173・3174

兒童諮詢・健康課 兒童發育支援擔當 098-989-1307

殘疾 關於提交特別殘疾者津貼・

殘疾兒福利津貼・福利津貼的現況登記

為了確認領取津貼者的條件，必須提交現況登記。

※如果沒有提交現況申報，津貼將被停止發給，經過兩年后因時效而失去領取資格。

期間/8月11日（週二）～9月11日（週五）

時間/上午8:30～下午5:15

地點/殘疾福祉課

所需資料/①寄達的現況登記表（填入必填部分）

②印章（私章即可）

③殘疾及領取遺族年金者，請攜帶能確認平成31年度轉賬額的通知單或存折

④令和2年1月1日當時，住址不在沖繩市者，請準備舊登記地址的令和2年度所得課稅證明書（家族全身份）

【諮詢專線】殘疾福祉課 分機3157

福利 個人編號積分的預約

為了領取個人編號積分，需要用個人編號卡在專用網站（マイキープラットフォーム）進行預約。

開設有個人編號積分的預約窗口，請多加利用。

開設時間 上午9:00～下午5:15（週六日及節假日除外）

地點 市政府1樓大廳 個人編號積分預約區

所需資料等 個人編號卡、利用者用證明書密碼（4位數字）

※個人編號積分的詳情，請瀏覽官方網站「マイなポイント事業」

【諮詢專線】情報推進課 分機2023



福利 令和2年度

住址用太陽能・節能設備設置補助金

對象 在沖繩市內有住址的個人，沒有滯納市稅等，能夠向市政府提供所需報告者

對象設備 ①太陽能發電系統
 ②【新設】CO2製冷熱水器（通稱電熱水器）從令和2年度開始增為補助對象。

※可分別申請①和②

其他條件等 ・是未使用品、不是租賃物品

・設備是設置在自己的住址（①與供電公司的供求關係開始）

・同一住址沒有申請領取過該補助金

申請期限 (1)令和2年3月31日以前設置：
 設置當日起6個月以內（僅限①）

(2)令和2年4月1日以後設置：
 令和3年3月31日（①②）

補助金額 ①1件 5萬日圓 ②1件 3萬日圓
 ※按先後順序

申請方法 直接提交申請書和所需資料（有審查）

【諮詢專線】環境課 分機2227

福利 给单亲家庭的临时特别补助金 (国家发放)

由于新冠疫情的影响,考虑到单亲家庭的困难以及育儿的负担、收入减少等问题,决定发给补助金。

1.基本补助

对象 满足以下①~③任意一项者

- ①领取令和2年6月份儿童抚养补助者(无需办理手续)(※1)
 - ②领取公家年金(※2)等、令和2年6月份的儿童抚养补助被停止领取者(※3)。
 - ③受新冠疫情影响,家计突变等原因,收入与正在领取儿童抚养补助者同等水平者。
- ※1儿童抚养补助法规定的「养育者」也可领取
 ※2遗族年金、残疾年金、老年年金、劳灾年金、遗族补偿等
 ※3不单是已经获得儿童抚养补助领取资格者认定者,推断过去有申请过儿童抚养补贴、令和2年6月份的儿童抚养补贴被全额停止者也可领取。

补助额 5万日元/家庭 第二个孩子开始3万日元/人

2.追加补助

对象 符合上記基本补助对象的①或者②者,受新冠疫情影响而导致家计突变,收入减少者。

补助金额 5万日元/家庭

令和2年8月13日左右会寄发通知给对象者。

有关手续办理方法确定后,会上载至市政府官网中文页面,敬请留意。

【咨询热线】 儿童家庭课 内线3196-3197

健康 给后期高龄者医疗制度加入者的通知

后期高龄者医疗被保险者的

脑部精密检查的就诊方式变更

持有后期高龄者医疗被保险者证的市民,脑部精密检查的就诊方式发生改变,想要检查的市民都可以就诊。

2020年度开始,和医疗机构预约脑部精密检查后,向医疗机构出示长寿健康检查就诊券和后期高龄者医疗被保险者证即可就诊。

※脑部精密检查的费用从「长寿体检」的补助额里扣除后,差额请自行承担。

【咨询热线】 国民健康保险课

后期高龄医疗系 内线2101-2118

保育 令和3年度发育支援保育的利用申请

保育期间 令和3年4月1日~令和4年3月31日

申请期间 8月3日(周一)~9月4日(周五)

申请窗口 保育·幼稚园课

对象 住在冲绳市内、满足以下所有条件的儿童

- 有身心发育迟缓或是偏向等
- 家长因工作或是生病无法照看
- 可以集体保育但需要支援

决定方法 申请后,实施咨询、发育检查等,由冲绳市发育支援保育协议会协议、审查后决定。

※因诸原由无法在申请期限内申请者,进行咨询。

【咨询热线】 保育·幼稚园课 内线3173-3174

儿童咨询·健康课 儿童发育支援担当 098-989-1307

残疾 关于提交特别残疾者补贴·残疾儿福利补贴·福利补贴的现况登记

为了确认领取补贴者的条件,必须提交现况登记。

※如果没有提交现况申报,补贴将被停止发给,经过两年后将因时效而失去领取资格。

期间 /8月11日(周二)~9月11日(周五)

时间 /上午8:30~下午5:15

地点 /残疾福祉课

所需资料 /①寄达的现况登记表(填入必填部分)

②印章(私章即可)

③残疾及领取遗族年金者,请携带能确认平成31年度转账额的通知单或存折

④令和2年1月1日当时,住址不在冲绳市者,请准备旧登记住址的令和2年度所得课税证明书(家族全员份)

【咨询热线】 残疾福祉课 内线3157

福利 个人编号积分的预约

为了领取个人编号积分,需要用个人编号卡在专用网站(マイキープラットフォーム)进行预约。

开设个人编号积分的预约窗口,请多加利用。

开设时间 上午9:00~下午5:15

(周六日及节假日除外)

地点 市政府1口大厅 个人编号积分预约区

所需资料等 个人编号卡、利用者用证明书密码(4位数字)

※个人编号积分的详情,请浏览官方网站「マイなポイント事業」

【咨询热线】 情报推进课 内线2023



福利 令和2年度住宅用太阳能·节能设备设置补助金

对象 在冲绳市内有住址的个人,没有滞纳市税等,能够向市政府提供所需报告者

对象设备 ①太阳能发电系统

②【新设】CO2制冷热水器(通称电热水器)从令和2年度开始增为补助对象。

※可分别申请①和②

其他条件等

- 是未使用品、不是租赁物品
- 设备是设置在自己的住址(①与供电公司的供求关系开始)
- 同一住址没有申请领取过该补助金

申请期限 (1)令和2年3月31日以前设置:

设置当日起6个月以内(仅限①)

(2)令和2年4月1日以后设置:

令和3年3月31日为止(①②)

补助金额 ①1件 5万日元 ②1件 3万日元

※按先后顺序

申请方法 直接提交申请书和所需资料(有审查)

【咨询热线】 环境课 内线2227

儿童 县立美咲特别支援学校幼稚部幼儿募集说明会

令和3年度的入学者选拔招募说明会及入学者选拔。

地点/美咲特别支援学校 幼稚部

对象儿童/令和3年3月31日满3、4、5岁，智力发育缓慢的幼儿

入学者选拔招募说明会/9月3日(周四)下午4点~5点

地点/冲绳县立美咲特别支援学校 幼稚部

※由于新型冠状病毒的影响，可能日程有变，详情请浏览冲绳县立美咲特别支援学校的官方网站。

※有意报名者请于9月30日(周三)前接受教育咨询。

提交报名/11月12日(周四)9点~17点、

11月15日(周五)9点~16点

入学者选考日期/11月26日(周四)、27日(周五)

※两天中的其中一天

※当日受理只限日语 ※参加说明会前请先联系学校

【咨询热线】冲绳县立美咲特别支援学校幼稚部

地址：冲绳市美里4-18-1 电话098-938-1037

交通 市道宫里31号线

因人行道改良工程而实施交通管制

因人行道改良工程，下图所示地段实施交通管制。另外，因设有临时人行道，所以车道实施交通管制，预测工程期间会堵车。赶时间时请利用迂回路线。敬请理解以及配合。

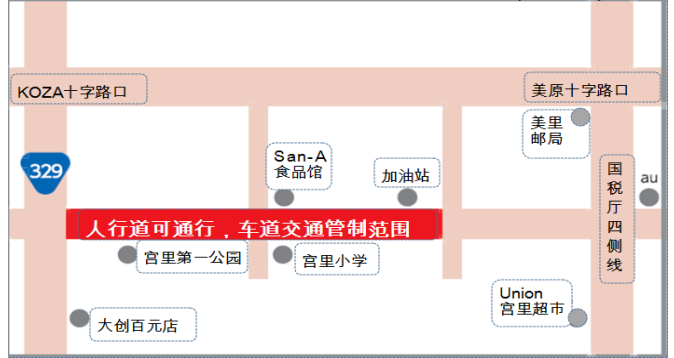
工程名称 市道宫里31号线道路种植等改良工程(12工区)

地点 市道宫里31号线

(照屋十字路口~ENEOS加油站附近为止)

工程内容 人行道改良、撤去/新栽行道树

交通管制期间 ~令和3年1月末为止(预计)



市道诸见里桃原线的一部分区间禁止通行

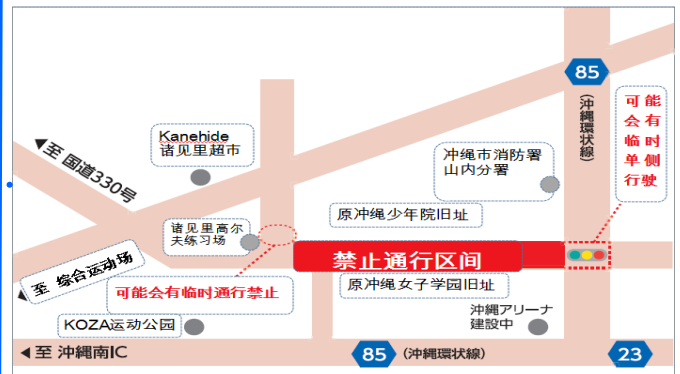
由于道路改良工程，市道的一部分区间禁止通行，工程期间请利用迂回路线。敬请理解以及配合。

工程名称 35冲8号诸见里桃原线道路改良工程(其1其3)

地点 市道诸见里桃原线的冲绳冠状线 约270米

禁止通行期间 ~令和2年12月下旬为止(预计)

※根据时期不同，有可能可以单向行驶。



【咨询热线】道路课 098-989-9138

健康 令和2年度的市民集体体检实行预约制

作为新冠的三密对策措施，每天检查人数设有上限，所以令和2年度所有日程的市民集体体检实施预约制。敬请理解以及配合。

※也可以个别前往医院体检。

■8月27日(周四)之后的体检日程预约时间

8月11日(周二)开始 上午8:30~下午5:15

(周六日及节假日除外)

【咨询热线】市民健康课 098-939-3126

因新冠疫情的影响，以下活动决定取消
2020年第65届全岛太鼓舞节
冲绳市东部海滨花火大会

图书馆例行通知

☎098-929-4919

定期的儿童书朗读者

每周六 下午3:00

8月8日、8月15日、8月22日

8月1日~15日临时闭馆

本月休馆日

8月3日(周一)、10日(周一-山之日)、12日(周二、替休)、17日(周一)、24日(周一)、27日(四-馆内整理日)、31日(周一)

歡迎訂閱中文報 請向冲繩市文化藝能課進行登記。

中文報將免費郵寄或以電子郵件發送至府上。

冲繩市政府 經濟文化部 文化藝能課

〒904-8501冲繩県冲繩市仲宗根町26番1号

電話：098-929-0261

傳真：098-923-3485

電子郵件：kokusaich@city.okinawa.lg.jp

市府首頁 <http://www.city.okinawa.okinawa.jp>

冲繩市政府中文網頁二維碼

掃描二維碼，可瀏覽更清晰的市政通知、中文報、生活指引手冊等。

