

请注意戴口罩引起中暑

戴口罩时，皮肤不能良好散热，难以调节体温，不知不觉之中会造成脱水状态等。因此，既要避免在炎热地点，注意补充水分和盐分等，采取“防暑措施”，同时又要戴口罩，注意室内的通风换气等，适应二者兼顾的“新的生活方式”。

戴口罩时的注意事项

为了防止中暑

避免激烈运动

即使不口渴，也应随时补充水分和盐分

高温潮湿天气下务必特别注意

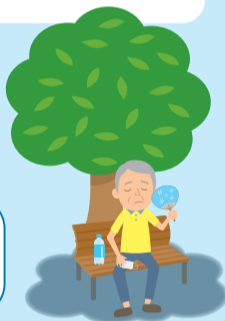
在室外人与人之间保持2m以上距离(充分的间隔)时，可以摘下口罩以防中暑。



万一中暑，应立即

- 躲避在阴凉处
- 脱下衣服，降温
- 补充水分和盐分

若失去知觉，昏迷不醒的话，应立即呼叫救护车！



不知是否应该呼叫救护车时，请拨打下列电话

- 横滨市急救咨询中心(每天·24小时对应)
#7119 或者 电话: 045-232-7119

- 横滨市急救看病手册

可以在电脑或智能手机上确认是否属于急病或负伤的紧急性。

※手册在各区的消防署发放。



横滨市救急受診ガイド

搜索



积极适应开始新的生活方式

人与人的间隔尽可能保持
2m(最少1m)以上

洗手时先冲洗30秒左右，
然后使用肥皂仔细清洗

避免密閉·密集·密接
接触

为横滨的繁荣发展

8月份，孩子们将迎来期盼已久的暑假。今年的暑假比较短，但我希望孩子们度过充实愉快的时光。横滨市希望每个家庭和广大市民，齐心协力，全力支持孩子们的学习和成长。

自从本市内确认发生新冠病毒感染，已经快过去半年时间了。这期间，横滨市投入了总额达大约6,000亿日元的补正预算等，为保证市民们的安全和安心生活以及横滨经济，全力以赴采取各种对策。

从支援医疗机关，强化PCR检验系统，到防御第二波第三波传染扩大，新设置“横滨版预防群体感染对策小组”等，确保完善的医疗体质。为支援企事业单位资金周转实施的无利息融资，截止到7月中旬已经达到大约7,600例；为支援商店街持续营业的一时性补助，在大约300个商店街中有250个已经积极利用。这样，在市民们奋勇当前积极努力下，我切身感受到城市正在逐渐恢复繁荣景象。



横滨市长
林 文子

横滨市领先世界，自7月17日起开始举办《横滨三年展2020》，23日开始运行观光或移动时方便利用的连节巴士“海湾蓝色巴士”。在周密的防止传染对策下，积极展开恢复社会经济活动。我们将继续与市民们一起，为建立起新的日常生活方式而努力。

最近炎热天气持续，希望大家做好防暑工作。随时补充水分，在室外活动的人可以在与他人保持充分距离的情况下，摘掉口罩等，注意身体健康管理，健康舒适地度过每一天。

为了环境， 从现在开始

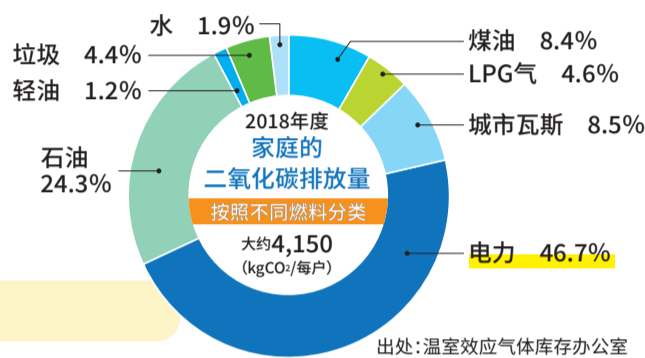
热浪、台风、飓风、集中大暴雨等在世界各地频频发生，造成了重大灾害。普遍认为其原因是由于地球变暖，迫切期待着良好对策。让我们每个人通过选择和行动，保护地球环境。



地球变暖对策迫在眉睫，让我们每一个人行动起来

地球变暖的主要原因是二氧化碳等温室效应气体的增加。而我们每个家庭排放的二氧化碳大约50%是由用电引起的。

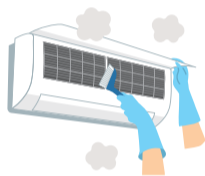
为了减少家庭排放二氧化碳量，减少用电(**节约用电**)，利用对环境柔和的再生能源电力(**再生能源**)非常重要。



节约用电 让我们尽量减少用电量

勤打扫空调过滤器

每月打扫1至2次，清除堵塞，可以提高节能性能，让生活更加舒适。



更新节能产品

旧款家电比新款节能家电产品耗电量大，因此，请您考虑购买新的节能产品。

再生能源 用电时请选用“环保电力”

设置太阳光发电设备

在自己家房顶等处铺设太阳光发电板，即可以实现能源自给自足。设置蓄电池，还可以防灾备用。



切换到对环境柔和的电力

阳光发电和风力发电等再生能源不会排放二氧化碳气体，是环保电力。您是否可以考虑将自己家中的用电切换到环保电力呢？



本市就不断深刻的气候变动影响等问题，推出了地球变暖对策目标「Zero Carbon Yokohama」，将在2050年以前实现脱离碳素(也就是二氧化碳实质性排放量为零)。

切换使用环保电力活动， 对环境柔和让家庭生活更舒适。

《大家一起使用天然电力》， 正在募集参加者！

【对象】市内居民·个体经营者等(商店·小规模办公室)

※ 根据现有合同的安培，有可能不具参加资格。

【参加登录期间】7月31日(周五)至9月30日(周三)

【参加方法】请从活动网页办理参加登录手续。

横浜市 みい電 搜索

对象为
市内居民和
个体经营者



正在募集想要利用太阳光和风力等天然电力的普通家庭及个体经营者，希望大家踊跃报名。使用环保电力的人越多价格越优惠。

到底“优惠” 多少呢？

预计响应本事业使用切换后的电力，
电费每年可节省大约1万日元。

※ 活动事务局试算。根据利用情况，切换后的电费也有可能不便宜。

活动步骤



【联络地址】 关于《大家一起使用天然电力》事务局(周一至周五(节假日除外)10点至18点)

电话: 0120-267-100 传真: 0570-058-100(手机电话·PHS)

关于本文章所有咨询 暖化对策统括本部调整课 电话: 045-671-2661 传真: 045-663-5110

新冠病毒感染相关信息

特别定额补助的申请期限截止到9月10日(周四)!

常见问题

支付给每人10万日元的国家“特别定额补助金”申请期限截止到9月10日(周四)(当日邮戳有效)。申请期限过后不予受理。请您及早办理申请手续。尚未收到申请书的人,请与横滨市特别定额补助金电话中心联络。

横浜市 定额给付金



横滨市特别定额补助金电话中心

电话: 0570-045592 (周一至周五(节假日除外)9点至17点)
(电话费用与市内话费相同)

传真: 045-681-8379 (市民局总务课定额补助金负责人)
※听障者联络用FAX号码。请注意不能办理申请手续。

Q : 申请书已经收到,但没有确认本人资料及本人名义的银行帐户,是否可以申请。

A 可以申请。请您打电话到横滨市定额补助金电话中心,按照具体说明寄送申请书(从受理到支付可能需要一段时间)。

申请状况可以在本市网页上照会。邮寄申请时,可以通过「横滨市特别定额补助金通知书」收信人姓名下面印刷的条码下方13位数号码,在线申请时,可以通过受理编码,进行申请后状况的确认。(不清楚编码时,请您打电话到横滨市定额补助金电话中心询问)。



国民健康保险费·介护保险费的减免通知

作为对受到新冠病毒感染影响的被保险人(家庭)采取的支援措施,有国家规定标准保险费减免制度。

【成为适用对象时(符合下列某一项条件)】

- ①家庭主要生计维持者感染了新冠病毒
- ②家庭主要生计维持者因新冠病毒感染影响,下列四种收入(事业收入、房地产收入、山林收入、工资收入)中的某一种预计将会减少一定金额以上(按照减少比率及前一年所得等条件)

根据保险种类不同,条件及减免额标准亦有所不同。详细内容请在网页上确认,或打电话与您居住区的区役所年金课保险负责人联络。

国民健康保险

介护保险

【联络地址】 居住区的区役所保险年金课保险负责人

国家发给单亲家庭的临时特别补贴

■基本补助

【对象】 领取2020年6月份的儿童抚养补贴资格者中,

- ①领取了2020年6月份儿童抚养补贴的人
- ②因领取公共年金等,没有领取儿童抚养补贴的人(仅限于收入低于儿童抚养补贴支付限制额度者)
- ③因新冠病毒感染影响,收入减少到可以领取儿童抚养补贴水准的人

【补助金额】 每户5万日元、第二子以后每人3万日元

■追加补助

【对象】 该当于基本补助对象①②者,因新冠病毒感染影响,收入减少的人

【补助金额】 每户5万日元

详细情况请在网页上确认。

关于补助金支付办法

【对象①的人】 基本补助不需要申请,追加补助需要申请。

【其他人】 基本补助和追加补助均需需要申请。

横浜市 ひとり親世帯臨時特別給付金



【联络地址】 单亲家庭临时特别补助金 横滨市电话中心(截止到2021年3月31日)
电话: 0120-694-281(周一至周五(节假日除外)9点至17点) 传真: 045-641-8424

横滨市新冠肺炎电话中心 电话: 045-550-5530 传真: 045-664-7296 (每天9点至21点)
感染新冠肺炎回国者、接触者咨询中心咨询 电话: 045-664-7761 传真: 045-664-7296 (每天9点至21点)

第三管区海上保安本部通知 请大家自我克制,不要前往封锁的海滨等,没有监视人员的地方游泳。