

【新型コロナウイルス関連】 個人向け支援策・相談窓口（長野）

新型コロナウイルス感染症に関する、個人にかかわる各種支援策・相談窓口の主なものを記載しております。**2020年5月1日（金）現在の情報**であり、内容は変わることがあります。詳細は「問い合わせ先」までご確認ください。

	支援策名称	分類	対象となる方	内容	詳細・問い合わせ先	実施主体・管轄省庁等	備考
生活資金	1 特別定額給付金（仮称）	受給	全国民	1人一律10万円。 4/27時点の住民基本台帳に基づき申請書が送付され、世帯主が郵送かインターネットで家族分を申し込む。	各自治体が窓口となるが、5月20日ごろから順次申請書発送予定 オンライン申請方式は5月1日開設の以下ヘルプデスクにて詳細確認 電話番号：0120-95-0178（政府設置のヘルプデスク） 受付時間：平日 9時30分～20時、土日・祝日9時30分～17時30分	各自治体 （総務省）	1 郵送申請方式 2. オンライン申請方式（マイナンバーカード要）
	2 生活福祉資金貸付制度 福祉資金（緊急小口資金）	借入	新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯	少額の費用の貸付 貸付上限額： ・学校等の休業、個人事業主等の特例の場合、20万円以内 ・その他の場合、10万円以内	長野県社会福祉協議会【TEL:026-226-2036】 ホームページ：http://www.nsyakyo.or.jp/news/2020/03/post-120.php	各社会福祉協議会 （厚生労働省）	長野市社会福祉協議会 〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5 長野市ふれあい福祉センター内 TEL：026-225-1234（代表）
	3 生活福祉資金貸付制度 総合支援資金（生活支援費）	借入	新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 ※ 自立相談支援事業等による継続的な支援を受けることが要件	生活再建までの間に必要な生活費用の貸付 貸付上限額： ・（二人以上）月20万円以内 ・（単身）月15万円以内 貸付期間：原則3ヵ月以内	長野県社会福祉協議会【TEL:026-226-2036】 ホームページ：http://www.nsyakyo.or.jp/news/2020/03/post-121.php	各社会福祉協議会 （厚生労働省）	長野市社会福祉協議会 〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5 長野市ふれあい福祉センター内 TEL：026-225-1234（代表）
家賃	4 住宅確保給付金	受給	・離職等により経済的に困窮し、住宅を喪失した方もしくは喪失するおそれのある方 ・申請日において離職・廃業の日から2年以内である ・就業している個人の給与その他の業務上の収入を得る機会が当該個人責めに帰する理由、都合によらないで減少し、当該個人の就労の状況が離職または廃業の場合と同程度の状況にあること 等 他にも幾つかの条件を満たした方が対象となります。	家賃相当額を支給 原則3ヵ月間（一定の条件により3ヵ月間の延長及び再延長が可能） ※大家等へ代理納付 支給額（長野市の場合）※月の上限額 【単身】36,000円 【2人】43,000円 【3～5人】47,000円 【6人】50,000円 【7人以上】56,000円	各自治体 （長野市の場合） 長野市保健福祉部 生活支援課生活困窮者自立支援担当 TEL：026-224-7529 FAX:026-224-8377	各自治体 （厚生労働省）	
公共料金 通信費	5 電気料金の支払い猶予 （中部電力の場合）	支払い猶予	新型コロナウイルス感染症の影響による休業および失業等で、各都道府県社会福祉協議会から一時的な資金の緊急貸付を受けるお客様 であって、一時的に料金の支払いが困難なお客様	2020年3月分および4月分（支払義務発生日が3月19日以降となるもの）の電気料金の支払期日を、原則として各々2ヵ月間延長し、5月分の電気料金の支払期日を、原則として1ヵ月間延長	（中部電力ミライズ株式会社） 新型コロナウイルス感染症特別措置専用ダイヤル TEL：0120-985-325 【受付時間】 平日（祝日・土曜・日曜除く）：午前9時から午後5時まで （長野都市ガス）受付時間：9時～17時（日・祝日は除く） 北信支店 TEL：026-226-8161 東信支店 TEL:0267-68-5252	各電力会社 （経済産業省）	契約されている電力会社によって、対応が異なる場合があります
	6 ガス料金の支払い猶予 （長野都市ガスの場合）	支払い猶予	同上	2月、3月、4月、5月、および6月検針分の各ガス料金の支払期限を1ヵ月延長【支払期限日が緊急小口資金・総合支援資金の受付開始（3/25）以降に限ります。		各ガス会社 （経済産業省）	契約されているガス会社によって、対応が異なる場合があります
	7 水道料金の支払い猶予 （長野市上下水道局の場合）	支払い猶予	新型コロナウイルス感染症の影響により一時的に水道料金・下水道使用料のお支払いが困難になったお客様に対して、お支払の猶予などについて相談を受け付け	直接ご確認をお願いします。	（長野市上下水道局） 長野市内の水道料金・下水道使用料に関するお問い合わせ先 シーデーシー情報システム（株） TEL：026-224-3232	水道局	契約されている水道局によって、対応が異なる場合があります
	8 NHK受信料の支払い	相談	新型コロナウイルス感染症の感染拡大により影響を受けた方	受信料のお支払いに関するご相談をお受けする専用の窓口を新たに開設	NHK長野放送局（営業） TEL：026-291-5200 平日 10:00～17:00	NHK （総務省）	
	9 電話・インターネット料金の支払い猶予	支払い猶予	電話・インターネット契約の契約者	各社により異なる	総務省より、新型コロナウイルス感染症の影響拡大に伴う固定電話・携帯電話等に係る料金の支払期限延長等の実施について要請が行われましたので、契約されている各社にご確認ください。 独立行政法人日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/shogakukin/kyufu/kakei_kyuhen/coronavirus.html	各通信会社 （総務省）	
学費	10 給付奨学金案内（家計急変）	受給	予測できない事由により家計が急変し、急変後の収入状況が住民税情報に反映される前に緊急の支援の必要がある場合には、急変後の所得の見込みより要件を満たすことが確認できれば給付奨学金及び授業料等減免の支援対象となります。	給付奨学金を利用できる学校は、国または地方公共団体から対象となることの確認を受けた学校です。 月5,900円～75,800円 （国公立・私立の別、通学形態等により異なる）	奨学金相談センター TEL：（ナビダイヤル）0570-666-301 月曜日～金曜日 9時00分～20時00分（祝日・年末年始除く）	独立行政法人日本学生支援機構 （文部科学省）	貸与型もあり 入学金・授業料の減免もあり
社会保険料	11 ①国民健康保険料 ②介護保険料 ③後期高齢者医療保険の納付猶予・減免措置	支払い猶予 減額・免除	新型コロナウイルスの影響を受け、収入が減少し、保険料の納付が困難となった方で基準を満たす方（所得制限あり）	保険料の納付猶予、減額・免除	①（長野市）国民健康保険課 TEL：026-224-5025 FAX：026-224-5101 ②（長野市）介護保険課 TEL：026-224-7991 FAX：026-224-8694 ③（長野市）高齢者活躍支援課 TEL：026-224-8767 FAX：026-224-5126	各自治体 （厚生労働省）	
	12 国民年金保険料の免除・納付猶予	支払い猶予 免除	新型コロナウイルスの影響により、失業、事業の廃止（廃業）または休止の届出を行っている方など、一時的に国民年金保険料を納付することが困難な方で基準を満たす方	国民年金保険料の納付猶予、免除（2020年5月1日より特例免除申請受付手続き開始）	日本年金機構 https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2020/202003/20200312.html	日本年金機構 （厚生労働省）	詳細は左記日本年金機構のHPをご確認ください
	13 厚生年金保険料の納付猶予	支払い猶予	新型コロナウイルス感染症の影響により、事業等に係る収入に相当の減少があり、一時的に厚生年金保険料等を納付することが困難となった事業主・船舶所有者の方	申請により、厚生年金保険料の納付を1年間猶予することができます。（特例が適用されると担保不要、延滞金もかかりません）	長野北 年金事務所 TEL：026-244-4100 FAX：026-224-8311 長野南 年金事務所 TEL：026-227-1284 FAX：026-226-5611		
損害保険料 生命保険料	13 特別措置	支払い猶予 無利子での借入等	各種保険会社のご契約者様	損害保険契約において、契約更新手続猶予、保険料支払猶予等の特別措置。 生命保険契約において、保険料支払猶予、無利子での契約者貸付等の特別措置。	詳細はご契約されている各保険会社または代理店にお問い合わせください。	各保険会社 （金融庁）	
相談	14 DV相談	無料相談	誰でも	外出自粛に伴い増加が懸念されるDV（ドメスティックバイオレンス：家庭内暴力）被害の相談	DV相談プラス TEL：0570-0-55210（9:00～21:00、4/29夜から24時間） メールは24時間受付、チャットは12:00～22:00 https://soudanplus.jp/	内閣府	
	15 障害者向け緊急相談	無料相談	誰でも（障害者やご家族等）	「障害のある方のためのLINE法律相談」 QRコードからLINE登録して相談。	全国トラブルシューター弁護士ネットワーク https://toraben.net/	全国トラブルシューター弁護士ネットワーク	2020年4月13日（月）～2020年5月8日（金） 平日10:00～18:00まで
	16 こころの相談	無料相談	新型コロナウイルスの問題に起因し、「眠れない」、「不安で落ち着かない」など気分がすくれない方	長野県が開設しているこころの健康についての相談窓口。	こころの健康に関する電話相談（長野県精神保健福祉センター） TEL：026-227-1810 平日 8:30～17:15 ※月曜日から金曜日（祝日・年末年始は休み）	長野県	
東京海上日動 ご契約者向け	17 メディカルアシスト	無料相談	東京海上日動、東京海上日動あんしん生命のご契約者様・被保険者様とそのご親族様（個人のみ・一部実費負担あり）	新型コロナウイルス感染症に関するご相談も承っております。	紙の保険証券、またはマイページ、モバイルエージェントからweb証券をご覧いただき、メディカルアシストのフリーダイヤルまでお電話ください。 https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/service/contractor/service/medical.html	東京海上日動	提供：東京海上日動メディカルサービス（株）
	18 オンライン医療相談サービス	無料相談 （期間限定）	東京海上日動の個人契約のご契約者様または団体契約のご加入者様 東京海上日動あんしん生命の個人契約のご契約者様または被保険者様	パソコンやスマートフォンなどから、気になる症状を手軽にテキストで相談ができます。	メディカルノート社の「東京海上日動火災保険・東京海上日動あんしん生命お客様専用ページ」からご利用ください。 https://medicalnote.jp/features/marine_covid19	東京海上日動	2020年4月15日～5月31日 提供：（株）メディカルノート
損保ジャパン ご契約者向け	19 オンライン医療相談サービス	無料相談 （期間限定）	損保ジャパンの個人のご契約者様（団体契約のご加入者様も対象）	お客さまの医療・健康上の不安や悩みを軽減することを目的に、個人のご契約者様を対象に、専門医にオンライン上で手軽に相談できるサービスを5/31までの期間限定で無料提供	損保ジャパンの公式ウェブサイトにご利用の流れを掲載しておりますので、そちらからご利用いただけます	損保ジャパン	株式会社Mediplat（メドピアグループ） * 現在、500事業所以上、約43万人にサービスを提供（2020年4月時点） * 経済産業省の「健康相談窓口」に選定