

市選出

たくさんの
笑顔と未来を
たくす一票十八才
大人のいっぽ
せんきょけんこの一票
未来へと進む
第一歩伊藤
藤愛莉

緑海小6年

木原
香里奈

日向小6年

伊藤
藤華那

日向小6年



選挙に関するQ&A

—千葉県知事選挙の実施にあたって—

Q. 「投票所入場整理券」が届かないときや紛失したときは？

A. 入場整理券がなくても投票することができます。入場整理券は、選挙が行われることをお知らせすることと投票所での本人照合をスムーズに行うためのものです。

運転免許証などにより、ご本人確認ができましたら、入場整理券が届いていない場合や紛失した場合でも投票することができます。

Q. 期日前投票が始まったのに「選挙公報」が届かないのですが？

A. 3月4日(木)の告示日【期日前投票開始の前日】の午後5時に立候補届出が終了した後、作成し、新聞折り込み等で各戸に配布するため、お手元に届くまで時間がかかります。

期日前投票や不在者投票をする方には、ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。なお、選挙公報は市内公共施設等でも配布します。

Q. 期日前投票ができる場所・期間・時間は？

A. 期日前投票は、お住まいの地域に関係なく、市内4カ所(山武市役所、各出張所)の期日前投票所で行うことができます。

今回の千葉県知事選挙の場合は、3月5日(金)から3月20日(土・祝)までとなっています。

また、時間は午前8時30分から午後8時までです。

なお、期日前投票を行う際には、宣誓書の記入が必要となります。宣誓書は期日前投票所に置いてありますが、入場整理券にも記載されておりますので、事前にご記入いただくと、スムーズに投票することができます。

(注) 立候補者が定数(1人)だった場合は、選挙は行われません。

☎ 選挙管理委員会事務局

☎0475(80)1261

事務室等移転のお知らせ

市役所組織の見直しや施設の老朽化に伴い、事務室等を一部移転します。

また、日向診療所は、名称が「さんぶの森診療所」に変更となり、休診日が木曜午後、土曜、日曜、祝日、年末年始に変更となりますのでご注意ください。

組織の見直しや取り扱い業務の変更等については、「広報さんむ4月号」でお知らせします。

組織名	☎	新しい場所	移転後の業務開始日
日向診療所	0475(71)2888	さんぶの森中央会館	4月5日(月)から (3月27日(土)から4月4日(日)まで臨時休診)
環境保全課 (ごみのこと、ペットのこと)	0475(80)1161 0475(80)1163	新館1階	
市民課市民生活係※ (区・自治会のこと、交 通災害共済のこと)	0475(80)1271	山武市役所 本庁舎内	本館2階 市民交流サロン 3月29日(月)から
市民自治支援課 市民広報係※	0475(80)0152	本館2階	
家庭児童相談室	0475(80)2634	教育委員会庁舎	
生涯学習課	0475(80)1451		3月15日(月)から (移転初日は一時電話 が繋がらない場合があ ります)
スポーツ振興課	0475(80)1461	成東中央公民館	

※4月1日(木)から、市民課市民生活係は「市民自治支援課生活安全係」に、市民自治支援課市民広報係は「秘書広報課広報係」に名称が変更になります。

◆山武市役所庁舎等へ来訪される皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、庁舎等への来庁に当たり、マスクの着用、入口でのアルコール消毒・検温にご協力ください。

以下の症状をお感じの方は、庁舎への来庁を控え、各部署等への用件は、できる限り電話、メール、郵送等による方法でご対応いただきますようお願いいたします。

- ・37.5度以上の発熱がある・倦怠感(だるさ)がある・咳や喉の痛みなどの風邪症状がある
- 来庁者の皆さまには、お手数おかけしますが、ご協力をお願いいたします。





健康・福祉

国民健康保険関係功績者
厚生労働大臣表彰

長年にわたり、山武市の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員として、国民健康保険事業の発展に貢献された功績が認められ、この度の表彰となりました。

伊藤 勝子 氏
(松ヶ谷口)

☎ 0475(80)1143

新生児聴覚スクリーニング検査
の費用の一部助成を始めています

対象者 令和3年4月1日以降に出生した赤ちゃんで次のどちらかに当てはまる方

- ①検査を受ける当日に山武市に住んでいるお母さんが出産した生後50日以内の赤ちゃん
- ②検査を受ける当日に山武市に住んでいる生後50日以内の赤ちゃん

対象検査 生後50日までの間に初めて受けた新生児聴覚スクリーニング検査

助成額 初回検査に要した費用のうち3000円

※検査費用が助成額を上回った場合の差額や、2回目以降の検査費用は自己負担となります。

受診方法 「新生児聴覚スクリーニング検査受診票」を提示し、受診してください。

償還払い 里帰り出産などで、山武市と契約していない医療機関で検査を受けた場合、受診票を使用することができません。受診後に助成金を交付申請する制度(償還払い)がありますので、お問い合わせください。

☎ 0475(80)1172

令和3年度集団検診
「胃・大腸・乳・子宮がん検診」
の申し込み方法が変わります!

集団検診で行う胃・大腸・乳・子宮がん検診は、新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限や受付時間の指定等を導入し、完全予約制で実施します。

それに伴い申し込み方法が変わります。

◆受診希望がある全ての方に
申し込みをしていただきます



◆受診希望がある全ての方に申し込みをしていただく必要はありません。

申し込み方法 電話申し込み(窓口、はがき、ホームページ等での受付はいたしません)

申し込み期間 4月1日(木)～30日(金)

◆詳細については、決まり次第ホームページ、広報さんむ4月号、令和3年度保健事業案内等でお知らせいたします。

◆肺がん・結核検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診については、広報さんむ5月号でお知らせします。

☎ 0475(80)1171

産婦健康診査の費用の一部
助成を始めています



対象者 次のすべてに当てはまる方。

- ①令和3年4月1日以降に山武市に妊娠届出をされた方
- ②健診を受ける当日に山武市に住んでいる民票がある方
- ③受診結果が山武市に提出され、産後の支援に活用されることに同意される方。

健診内容 診察・体重測定・血圧測定・尿検査・精神面の確認など。

助成額 1人1回5000円上限

※健診費用が助成額を上回った場合の差額は自己負担となります。

受診方法 産後1ヵ月頃、「産婦健康診査受診票」等を提示し、受診してください。

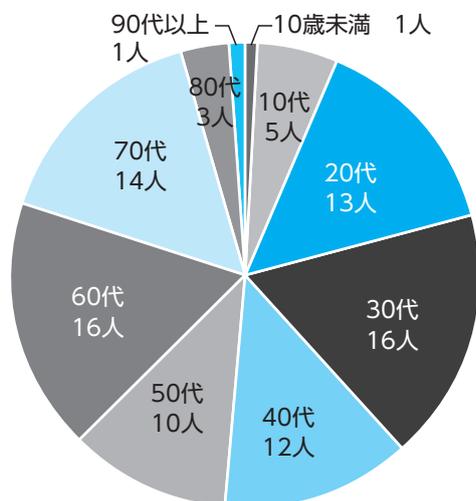
償還払い 山武市と契約していない医療機関で健診を受ける場合、受診後に、助成金を交付申請する制度(償還払い)がありますので、お問い合わせください。

☎ 0475(80)1172

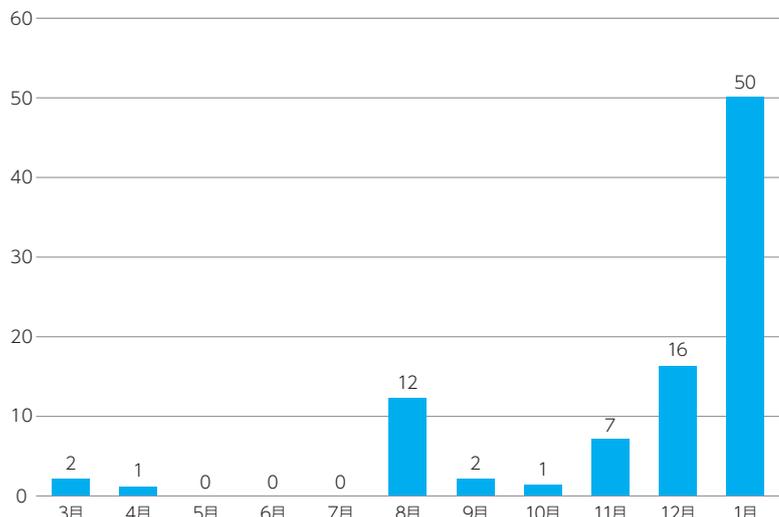
市の新型コロナウイルス感染状況をお知らせします

1月までの年代別感染者数、月別感染者数（千葉県から公表された1月31日現在のものです）

年代別感染者数



月別感染者数

※詳細は市ホームページでもお知らせしています。 <https://www.city.sammu.lg.jp/page/page002119.html>

■ 一人一人の感染対策が大切です

千葉県から公表された令和3年1月の感染者数は50人でした。新型コロナウイルス感染症は、引き続き警戒が必要です。『感染しない・させない』ためには、皆さん一人一人が感染防止対策を徹底することが重要です。今一度感染予防対策等を確認してください。また、十分な睡眠と食事を心掛けて免疫力を高める、室内を湿度50～60%に保つなどの感染リスクを減らす生活を心掛けましょう。

■ 新型コロナウイルス感染症に関する 不当な偏見・差別をなくしましょう

全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、不安や偏見などにより、感染者やその家族、医療従事者等へ誹謗中傷や不当な差別・いじめなどの人権侵害が大きな問題となっています。

不確かな情報に惑わされて差別や偏見につながらないように、確かな情報に基づいてお互いを思いやり行動しましょう。



■ 新型コロナウイルス感染症を正しく知ろう

Q1 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

A1 発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています*。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

※新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第4.1版より

Q2 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

A2 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの方は他の人に感染させていないと考えられています。

このため、感染防護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。

[厚生労働省ホームページ(2021年1月時点)新型コロナウイルス感染症の”いま”についての知識より抜粋]



発熱などの症状があるときは

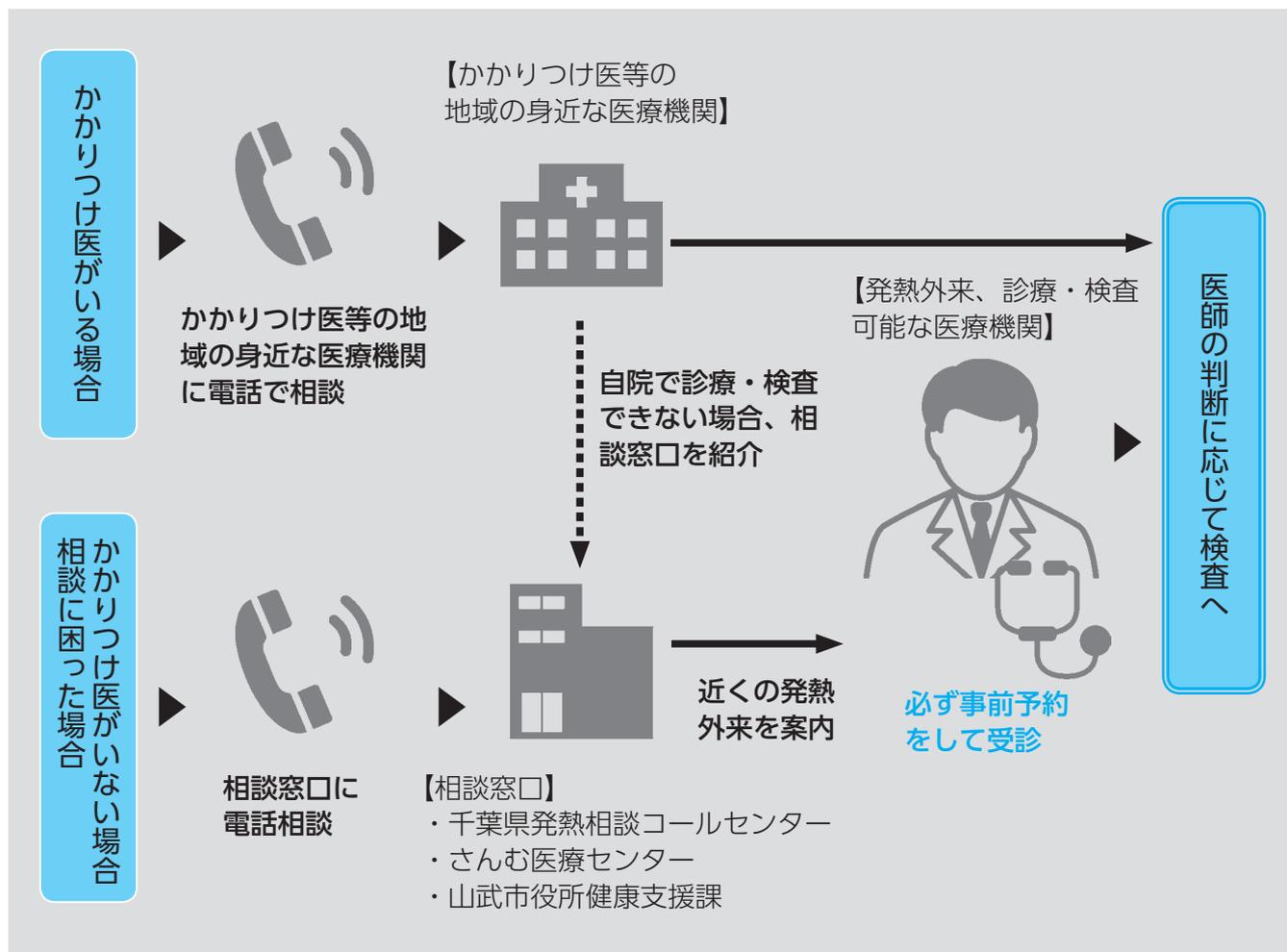
- ①まずは日ごろ通院している医療機関や、お住まいの近くの医療機関に電話で相談してください。
- ②相談先に困った場合には、下記の「電話相談窓口」にご相談ください。

電話相談窓口

名称	電話番号	対応時間
千葉県発熱相談コールセンター	03(6747)8414	24時間365日対応
発熱相談医療機関 さんむ医療センター	0475(82)2521	月～金曜日 午前9～11時 (祝日・年末年始を除く)
山武市役所健康支援課	0475(80)1171	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

相談・診療・検査の流れ

新型コロナウイルス感染症を診断するためのPCR検査等については、医師が必要と判断した場合に、医療機関で実施されます。



検査結果が陽性で新型コロナウイルス感染症と診断された場合、千葉県山武保健所から、診療のご案内や濃厚接触者の把握についてご連絡します。

国民健康保険の加入・脱退の届け出はお早めに!!

春は卒業や入学・就職など、異動の多い季節です。職場の健康保険に加入した、または退職された場合など次のようなときは、国民健康保険への届出が必要です。

※国民健康保険の資格取得(加入)・喪失(脱退)の届出は、14日以内に行いましょう。

◆ 国民健康保険に加入する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険の資格がなくなったとき	職場の健康保険の資格喪失証明書 本人確認ができるもの
他の市区町村から転入したとき (職場の健康保険に加入していない場合)	転出証明書、本人確認ができるもの

◆ 国民健康保険を脱退する場合

こんなとき	届出に必要なもの
職場の健康保険に加入したとき	国保保険証、職場の健康保険の保険証
他の市区町村へ転出するとき (職場の健康保険に加入していない場合)	国保保険証

◆ その他

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主などが変わったとき	国保保険証、本人確認ができるもの
学生が修学のため市外へ転出したとき	国保保険証、在学証明書
上記の学生が卒業または退学したとき	国保保険証、卒業証明書等
保険証を紛失したり、汚れて使用できなくなったとき(再発行)	本人確認ができるもの

※届出にはマイナンバー(個人番号)の記入が必要です。届出の際は、マイナンバーカードなどをお持ちください。

※「本人確認ができるもの」とは、マイナンバーカードやパスポート、運転免許証などの官公署が発行した顔写真付きの証明書または年金手帳や介護保険証などを指します。(顔写真がない物の場合は2種類以上必要です。)

※本人確認が出来ない場合には、被保険者証は郵送となります。



☎ 国保年金課 ☎0475(80)1143



風しんのクーポン券の 使用期限が変わります！

令和2年3月末までと令和3年3月末までのクーポン券は、令和4年2月末まで使用できることとなりました。

幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体保有率が低くなっています。

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると胎児に「先天性風しん症候群」という病気を起こすことがあります。

あなたと、これから生まれてくる世代の子どもたちを守るために、まずは風しんの抗体検査を受けましょう。その結果、抗体価が低い・無いとされた方は予防接種を受けましょう。

対象者 山武市の住民基本台帳に記録されている昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方

受診方法等 市で発行するクーポン券を使用し、事業実施医療機関等で無料で受診できます。まずは抗体検査から受けましょう。予防接種が必要となった場合は必ず接種しましょう。

合は必ず接種しましょう。

無料で受けられるのは、令和4年2月28日までの1度きりです。

注意 対象者には、今年度の6月までに、クーポン券を発送しています。紛失等でクーポン券の再発行を希望する場合は、健康支援課(成東保健福祉センター内)にご連絡ください。

健康支援課

☎0475(80)1171

けんけつちゃんからのSOS

緊急事態宣言の影響等で、血液が非常に不足している状況です。献血にご協力をお願いいたします。



日時 3月30日(火) 午前10～11時45分・午後1～4時

場所 成東保健福祉センター

※会場では新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、献血を行っています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

健康支援課

☎0475(80)1173

山武郡市急病診療所からの お知らせ

診療時間の変更になります

令和3年4月1日から診療時間が次のとおり変更となります。

◆変更後の診療時間 午後8～10時まで(受付時間は午後9時45分まで)

◆受診に当たってのお願い 当診療所の受診を希望する方で、熱のある方は必ず事前に電話をしてください(新型コロナウィルスに係る検査はできません)。

場所 東金市堀上360番地2

山武郡市広域行政組合

保健福祉課医療係

☎0475(50)2533

山武市オリジナル体操「いきいきイチゴ体操」の紹介

山武市では、高齢者の介護予防と健康づくりを推進するため、平成30年度に山武市オリジナル体操「いきいきイチゴ体操」を作成しました。市の名産であるイチゴや山

武杉を表現した動きや九十九里の海で泳ぐことをイメージした動きを取り入れ、山武市ならではの振

付で楽しく健康づくりができるようになっていきます。

体操には「転倒骨折予防」や

「認知症予防」といった健康でいきいきとした生活を送るための必要な要素を取り入れました。まず、かかと上げ下ろしの動作では骨を強くしたり、ふくらはぎの筋力アップの効果があります。また、脳トレの動きの要素や家族等と一緒に体操することにより、認知症予防の効果も期待できます。体操する方の状況によって、立った姿勢や椅子に座った姿勢のどちらでも体操できます。

今は、多くの人が集まるということが難しい状況ですが、ご自宅などで一人でもできる体操です。ぜひ、ご活用ください。

「いきいきイチゴ体操」はホームページでもご覧いただけます。

また、希望の方には、動画のDVDを高齢者福祉課で差し上げます。

高齢者福祉課

☎0475(80)2642

健康支援課

☎0475(80)2642

page/page02564.html



お知らせ

医療費通知を

確認しましょう！

医療機関で受診された国民健康保険の被保険者(世帯主宛)に医療費通知(令和2年11～12月診療分)を3月中旬に郵送しますのでご確認ください。

内容に覚えがない場合 医療費通知を確認し、記載されている医療機関等で診療を受けていない、日数・回数が異なるなど不明な点がありましたら、お手元の領収書等をご覧になり医療機関に確認してください。

※窓口負担額は、1円単位で記載されますが、実際に支払われた額は10円未満を四捨五入した額になります。

☎ 国保年金課

☎ 0475(80)1143



自殺対策強化月間のお知らせ

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、心理的に追い込まれた末の死と言われています。

新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化等で、心が疲弊してしまっている方もいるかもしれません。食欲がなくなり、眠れないほどの心配ごとがある方は、一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。

また、周囲の方が元気がない、口数が少なくなったり等、いつもと違う様子だったときは、勇気を出して声をかけ、話を聞いてあげましょう。支援が必要なときは、一緒に考えますので、ご相談ください。

尊い命を守るため、多くの人にゲートキーパー(命の門番)になっていただくことが望まれています。ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげる見守る人のことです。あなたもゲートキーパーの輪にはいりませんか？

☎ 043(227)3900

☎ いのちの電話

☎ 0475(80)1171

退職後の国民年金の手続き

厚生年金に加入していた60歳未満の方が会社等を退職した場合に、国民年金に加入するための手続きが必要です(※日付をあげずに厚生年金のある会社などに再就職する場合を除く)。

また、退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に国民年金の切替手続きが必要です。

この手続きを行わないと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合がありますのでご注意ください。

手続きには、厚生年金の資格を喪失したことがわかる書類(資格喪失証明書・雇用保険被保険者離職票・退職証明書等)、年金手帳が必要です。

☎ 国保年金課

☎ 0475(80)1142



子育て・教育

障害基礎年金等を受給している方の児童扶養手当の算出方法が変わります

令和3年3月分から、障害基礎

年金等を受給している方の児童扶養手当の算出方法が変わります。

※障害基礎年金等以外の公的年金等(遺族年金、老齢年金、障害厚生年金のみ等)を受給している方は、調整する公的年金等の範囲に変更はありません。

◆**手続き** 児童扶養手当を受給するには、申請が必要です(令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給することができます)。

詳しくはお問い合わせください。

☎ 0475(80)2631

文芸さんむ新刊発行のお知らせ

今年も市民文集「文芸さんむ」が発刊されました。市民の皆さまから募集した作品を文芸さんむ編集委員が編集し、完成しました。ぜひ、お手にとってご覧ください。

☎ 生涯学習課

☎ 0475(80)1451