

個別健診を受けませんか？

市内の指定医療機関で特定健康診査等の受診ができます。



対象者	特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象とならない方	40 歳以上の国民健康保険被保険者 ▶ 集団健診を受診した方 ▶ 人間ドックや農協健診を受診し、市の費用助成を受ける（た）方 ▶ （介護等）施設入所中の方 ▶ 妊産婦 ▶ 半年以上入院されている方 ▶ 長期間国外にいる方 等	後期高齢者医療被保険者 ▶ 集団健診を受診した方 ▶ 人間ドックや農協健診を受診し、市の費用助成を受ける（た）方 ▶ （介護等）施設入所中の方

①

受診予約

まずは受診を希望する指定医療機関に直接、予約をしましょう。



指定医療機関一覧（50 音順）

あきば伝統医学クリニック	0475 (86) 3711 蓮沼二の 2086	高橋医院	0475 (82) 2450 富口 538
伊藤医院	0475 (82) 2508 津辺 238	花城医院	0479 (86) 2233 松尾町大堤 136-3
岩崎医院	0479 (86) 2217 松尾町猿尾 311	姫島クリニック	0475 (80) 1726 姫島 268-1
宇井医院	0475 (86) 2522 蓮沼イの 2243-3	松尾クリニック	0479 (86) 6482 松尾町大堤 41-1
京葉内科クリニック	0475 (82) 2400 成東 744-1 東総ビル 2 階	明海クリニック	0475 (80) 5355 蓮沼イの 1372-2
さんむ医療センター	0475 (82) 2521 成東 167	吉田クリニック	0475 (82) 0481 富田ト 772
山武市国保さんむの森診療所	0475 (71) 2888 埴谷 1904-3	よしみ医院	0475 (82) 8676 成東 2406

●医療機関により実施曜日や受付時間が異なります。

●医療機関の状況により希望通りの予約が困難な場合がありますのでご了承ください。

②

健診受診

実施期間は令和 4 年 1 月 31 日(月)までです。期間内に健診を受けましょう。



●内 容 身長・体重・腹囲・血圧・診察・血液検査・尿検査

※腹囲測定は、国民健康保険に加入されている方のみ実施します。

※医師の判断で、貧血検査、心電図検査および眼底検査を行うことがあります。

●費 用 無料

●持ち物 健康保険証と受診票

③

結果返却

健診を受診した翌々月に本人宛に通知します。

お知らせ

特定健康診査等集団健診の追加実施について

成東保健福祉センターを会場とした集団健診を 10 月に実施予定です。肺がん、結核検診等も同日に受診できます。

詳細が決まり次第、ホームページや広報さんむ 10 月号にてお知らせします。

問 国保年金課 国民健康保険の方 ☎0475(80)1143
後期高齢者医療保険の方 ☎0475(80)1142

check! ☆ 非常持出品を確認しましょう

「もしもの時」は明日かも



すぐに取り出せる場所に非常持出品を準備。食料品は消費期限などを定期的に確認しましょう。

必ず用意しておきたいもの

- ☐ 水…… 1人分1日3リットル×3日分が目安
- ☐ 食料品…… 缶詰など火を通さずに食べられるもの
- ☐ 医薬品…… 常備薬、ばんそうこう、包帯など
- ☐ 携帯電話、ラジオ…… 予備の電池、充電器も!!
- ☐ 懐中電灯…… できればひとりに1つ
- ☐ 衣類…… 下着や靴下なども
- ☐ タオル、毛布…… 避難所でも使えるもの
- ☐ 現金…… 紙幣だけでなく、小銭も準備
- ☐ 貴重品…… 預金通帳、印鑑、健康保険証など
- ☐ マスク…… なるべく不織布マスクを!!
- ☐ 雨具…… レインコートなど
- ☐ ライター…… ろうそく、暖房器具への点火などに



こんな場合には？

乳幼児・妊産婦がいる場合

- ☐ 粉ミルク、離乳食
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ オムツ、洗浄綿
- ☐ ガーゼ、さらし
- ☐ おんぶひも、T字帯
- ☐ 母子手帳

など

要介護者がいる場合

- ☐ おむつ
- ☐ ティッシュ
- ☐ 補助具の予備
- ☐ 常備薬
- ☐ 障害者手帳
- ☐ 防寒着

など

ペットがいる場合

- ☐ ケージ・キャリーバッグ
- ☐ リード(伸びないもの)
- ☐ ペットフード
- ☐ 療法食、薬
- ☐ ペットシート、猫砂

など

防災回覧板 ～災害に備えて～



今年も、大雨による災害が各地で発生しています。急激な気象の変化や土砂崩れなどで避難が間に合わなかった事案もあります。今後も、台風や地震による災害が起こる可能性があることから、災害に備える考え方「自助・共助・公助」と「災害時における『自助』、『共助』の重要性」、「避難行動要支援者の避難」についてお伝えします。

◆「自助」「共助」「公助」とは

災害が発生した時、被害を最小限に抑えること、いち早い復旧には「自助」「共助」「公助」の連携が不可欠です。

①**「自助」** 災害が発生する前、発生したときに自分自身や家族の安全を守ることをいいます。

例：ハザードマップなどで避難場所や危険な場所を事前に確認しておくこと、水や食料などの備蓄・防災用品の準備など。

②**「共助」** 地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うことをいいます。

例：高齢者、要介護者などの避難の支援や安否の確認など。

③**「公助」** 市町村や県、消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助です。

例：物資支援、救助活動、治安維持、復旧活動など。

◆災害時における「自助」、「共助」

「自助」・「共助」の重要性

大規模な災害が発生した時、「公助」には限界があり、日頃から災害に備えた「自助」や、地域やコミュニティで協力して助け合う「共助」が重要になります。

阪神淡路大震災では、家屋等の倒壊により生き埋めとなった方が約3万5000人いましたが、そのうち約2万7000人が地域住民により救出されました（その他約8000人は公的機関により救出されました）。

一方、東日本大震災では、避難情報が住民に伝わらず、高齢者など避難に時間を要する方が多く逃げ遅れてしまいました。

これらのことから、災害に対しては、事前の準備と地域内で助け合いができるかどうかが重要であることが分かりました。

日頃から地域住民であいさつや声掛け（コミュニケーション）をすることで、お互いの助け合いにつながります。

◆避難行動要支援者の避難

①避難行動要支援者

避難行動要支援者とは、高齢者や要介護者、障がい者など、避難に時間を要する方や避難所等での生活が困難となる方のことをいいます。

避難行動要支援者の方は、個々の状態に応じた対応が必要となります。日頃から地域住民・福祉関係者・自主防災組織・行政などからの支援体制を確立しておくことが大切です。

②避難行動要支援者名簿

市では、災害時の避難支援や安否確認等に活用することを目的として「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、民生委員や区・自治会長・自主防災組織の代表者の方（市と名簿の取扱いについて協定を取り交わしています）に提供されています。

ただし、この名簿に載っていることで災害発生後すぐに「公助」（公的機関による救助や援助）が受けられるわけではありません。災害が発生した場合は、まず地域での助け合いが重要です。

☎ 災害対応に関すること……消防防災課 ☎0475 (80) 1116

地区に関すること……市民自治支援課 ☎0475 (80) 1271

民生委員・避難行動要支援者名簿に関すること……社会福祉課 ☎0475 (80) 2612

お知らせ



健康・福祉

妊婦と子どもの季節性インフルエンザ予防接種の費用一部助成が始まります

接種当日、山武市に住民登録があり、左記①、②のいずれかに該当する方は助成が受けられます。

対象者

① 妊婦の方（接種日より前に妊娠届出を出している）

② 接種日に生後6カ月から小学校6年生までの方

対象接種期間 10月1日～令和4年1月31日まで

申請受付期間 10月1日～令和4年2月28日まで

助成回数 一人一回限り

助成額 上限1500円

助成方法 ホームページから必要書類をダウンロードし郵送で申請してください。

健康支援課

☎0475(80)1172

HP <http://www.city.sammui.lg.jp/page/page003651.html>

自殺予防週間のおしらせ

～一人で抱え込まないで～

9月10日(金)～16日(木)は自殺予防

週間です。

自殺は、心理的に追い込まれた末の死と言われます。

眠れない、食欲がない、引きこもりがちになるなど、まわりの人の「心のサイン」に気づいたら、まずはじっくり話を聴いて、専門の相談機関へつなげましょう。

また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、不安やストレスを抱えている方も多いと思います。

困りごとや不安を一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談することも大切です。話すことで考えが整理されることもあり、問題解決に早く近づけるかもしれません。

健康支援課

☎0475(80)1171

感染症対策事業用に 寄付をいただきました

株式会社合同資源様より、市の感染症対策事業に活用していただきたくとして、消毒液の寄付をいただきました。

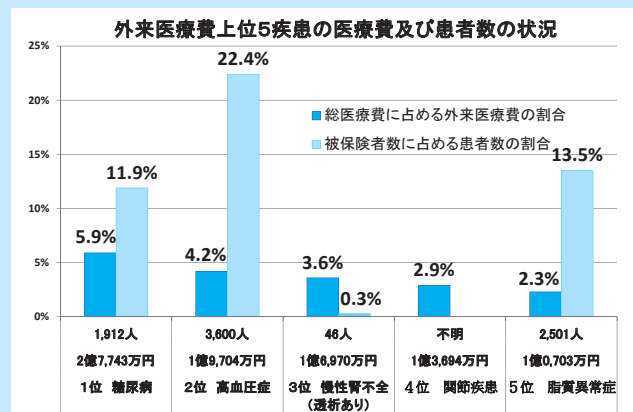
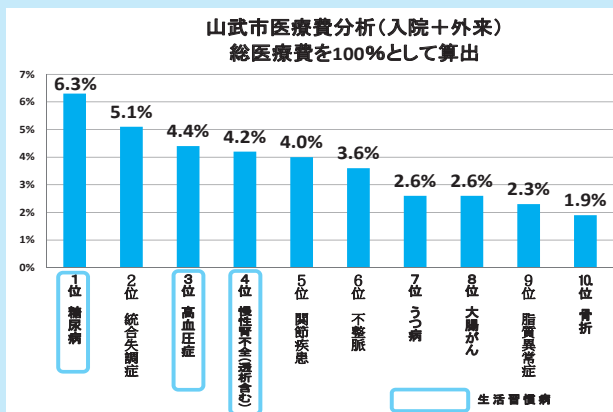
いただいた消毒液は、市の感染症予防対策に活用させていただきます。

生活習慣病予防で、医療費を削減！健康寿命の延伸！！

下のグラフは、令和2年度の山武市国保医療費の状況です。

医療費（入院＋外来）の内訳は、生活習慣病が上位を占めており、一人一人が生活習慣を見直すことで体質改善が図られ医療費の削減につながります。

自分の身体状態を確認するために、年に1度は健診を受けましょう。健診結果によって必要な方は、医療機関で必ず受診してください。また、コロナ禍で運動不足やバランスの崩れた食生活をしている方も増えています。生活習慣病予防のために、日頃から野菜の多い食事を取り、食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけ、運動・適正体重の維持・減塩などを心がけましょう。



☎国保年金課 0475(80)1143

健康支援課 ☎0475(80)1171



食品の加工・販売等を行う際の届出が義務化されました

食品衛生法

の改正に伴い、従来営業許可が不要であった食品の加工・販売業



も保健所への届出が必要となりました。次の業種に該当する方は食品衛生申請等システムによる保健所への届出をお願いいたします(紙届出も可)。

ご自身が営む業態が届出の対象となるか不明な場合は、山武保健所までお問い合わせください。

◆届出対象業種の一例

- ・ 飲食料品小売業(例 コンビニ エンスストア・スーパー)
- ・ 野菜果物販売業(例 八百屋)
- ・ 乳類・乳製品販売業
- ・ 米穀類販売業(例 米類、麦類、豆類等の販売業)
- ・ 農産保存食料品製造・加工業(例 ジャム類、ドレッシング等の製造業、はちみつの精製業、干し柿、干し芋、干しあんず、切干大根、かんぴょう、こんにゃく製品の製造業、乾燥キノコの加工業、白餅、包装餅の製造業)

- ・ 調味料製造業(例 食酢製造業)
- ・ 精穀・製粉業(例 小麦粉製造業、精米・精麦業)
- ・ 製茶業
- ・ コーヒー製造・加工業(例 自家焙煎咖啡店)
- ・ 海藻製造・加工業
- ・ 行商

※常温保存が可能で賞味期限が設定されている包装済み飲食料品のみを販売する場合は届出対象外です。

※農家(生産者団体)が自ら生産した農産物を直売する場合等は届出が不要となるケースがあります。

食品衛生申請等システムURL

☎ <https://ifas.mhlw.go.jp/about.htm>

☎ 山武保健所

☎ 0475(54)0611

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3年1月～5月診療分)を9月下旬に郵送します。

内容に覚えがない場合

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

国民年金

付加保険料制度について

付加保険料制度は、国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めることにより、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされる制度です。

付加保険料を納めるためには、申し込みが必要で、申し込みをした月分から付加保険料を納めることとなります。

申請場所 国保年金課または各出張所

☎ 国保年金課

☎ 0475(80)1142

在宅重度知的障害者およびねたきり身体障害者福祉手当の所得状況届の提出について

標記の手当を受けている方は、

所得状況届の提出が必要です。

届出がない場合には、12月以降の手当が受けられなくなります。

届出期間 9月13日(月)～10月12日(火)

届出が必要な方には、届出書を郵送いたします。

在宅重度知的障害者およびねたきり身体障害者福祉手当とは

在宅の重度知的障害者およびねたきり身体障害者(本人)または、本人と同居し、かつ介護している家族に支給する手当です。

支給月額 8650円

在宅重度知的障害者とは

療育手帳の程度がA以上と判定された満20歳以上の方

ねたきり身体障害者とは

自宅において6カ月以上ねたきり状態で、入浴・食事・排せつ等の日常生活に介護を必要とする20歳以上65歳未満の方

支給対象外となる要件

- ・ 所得制限限度額を超えたとき
- ・ 施設へ入所したとき
- ・ 3カ月以上の入院をしたとき
- ・ 介護保険サービスを利用したとき(年度内の7日以内のショートステイの利用を除く)
- ・ 特別障害者手当等を受けているとき

☎ 社会福祉課

☎ 0475(80)2614

お知らせ

9月は「世界アルツハイマー月間」です

9月21日の「世界アルツハイマーデー」を中心に認知症の理解を呼びかけています。認知症支援のイメージカラーはオレンジ色で、温かさを感じさせるこの色は、「手助けします」という意味を持つと言われています。各地でもオレンジ色にライトアップされます。

ご家族などが認知症になったのではと心配になった時、各地区の地域包括支援センターが相談にのります。もの忘れがひどい、人柄が変わった、理解力が低下した、時間・場所がわからなくなった、意欲がなくなったなどいくつかあれば、専門の医療機関に相談してみることが一番ですが、地域包括支援センターに相談してみるのもよいでしょう。

最近の研究では、①バランスの良い食事、②週2〜3日以上・1日30分以上の有酸素運動、③質の良い睡眠、④他者と交流、⑤脳のトレーニング(日記を書く、新聞を読む等)が良いとされ、若いころから実践することが大切です。市では、認知症の方を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を

養成し、認知症のことを理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。

◆上映会を開催

11月10日に認知症に関する上映会をのぎくプラザで予定しています。詳細については、今後ホームページ等で掲載予定です。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止の可能性があります。

相談・お問い合わせは、お住まいの区域の地域包括支援センターへ
 成東地域包括支援センター
 ☎0475(80)2643

山武地域包括支援センター
 ☎0475(80)8022
 松尾蓮沼地域包括支援センター
 ☎0479(74)3366

令和3年度原爆被爆二世健康診断の実施について

対象者 原爆被爆者の実子で、県内に住所を有し、受診を希望される方

実施期間 令和4年2月28日(月)まで

申込期限 令和4年1月31日(月)

申込方法 受診を希望される方(必着)

令和3年10月20日現在で

社会生活基本調査



を実施します

この調査は、わたしたちが1日のうちのどれだけの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的として実施します。

調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて、調査員が伺い、調査書類をお配りします。

回答は、紙の調査票への記入だけでなく、パソコンやスマートフォン等を使ってインターネットで回答することもできます。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 千葉県総合企画部統計課人口室
 ☎043(223)2223

住所・氏名・生年月日・電話番号および被爆者である親の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号・被爆二世健康記録簿配布希望の有無を書いて、郵送で申し込んでください。
 受診書等は後日送付いたします。なお、**検査の種類によって一部自己負担が生じることがあります。**

申・☎ 千葉県健康福祉部健康福祉指導課 課 043(223)2349

〒260-8667(所在地省略可)



子育て・教育

養育費無料法律相談

離婚に伴う養育費問題に関する

ことなどご相談ください。

日時 9月25日(土)午後1〜4時
 (1人40分程度)

場所 大網白里市中央公民館
 費用 無料

※事前予約が必要です。

申・☎ 一般財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会 事務局
 ☎043(222)5818



芸術文化スポーツ活動

報奨金制度

市では、芸術文化スポーツ活動の一層の振興を図ることを目的に、芸術文化活動やスポーツ活動に精励し、全国大会等に出場する個人や団体に報奨金を交付する制度を設けています。

報奨金の交付を受けるためには申請が必要です。交付を希望される方は、教育総務課へご相談ください。

対象者

- ・山武市に住民登録がある方
- ・市内に拠点を有する団体で、その団体の構成員のうち、山武市に住民登録がある方が過半数を占める団体
- ・その他市長が特に適当と認めた個人または団体

対象大会

県大会を超える規模で開催される国、地方公共団体、公益法人、報道機関その他の団体が、主催、共催または後援する大会で、予選会、選考会等の選抜手続きを経て、または厳正かつ明確な基準により出場もしくは出品する大会

報奨金の額

報奨金の額は次のとおりです。

大会種別	報奨金の額	
	個人 (1人当たり)	団体 (1団体当たり)
関東大会等県大会を超える規模の大会	1万円	3万円
全国大会	2万円	5万円
国際大会	5万円	10万円

園

教育総務課

☎ 0475(80)1431

令和3年度

山武市家庭教育講演会

「子どもに対してつい怒ってしまう、怒っても直らない、もう遅いのか」などと思うことはありませんか？子どもとどう関わればいいのか悩んだことはありませんか？子どもが健全に育つためには、何ができるのか、何をすべきなのかということがたくさんあった講演です。子育て中の皆様はもちろん、多くの市民の皆様の参加をお待ちしています。

日時 10月7日(木)午前9時50分
～11時30分

場所 成東文化会館のぎくプラザホール

講師 常盤 由枝 氏

演題 「親子が笑顔になる子育て」～だいじょうぶ！気づいた時が出発点～

定員 170人※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

参加費 無料

申込方法 お子様の通う園・学校を通じてお申し込みください。

一般の方は、直接子ども教育課まで電話・ファクスまたはメールでお申し込みください。

※託児あり 託児を希望する方は直接子ども教育課まで申し込んでください。人数に限りがあるので先着順とします。

申込期限 9月21日(火)

※会場ではマスクの着用をお願いします(マスクをつけていない方・発熱等体調の悪い方は入場をお断りします)。

園 子ども教育課

☎ 0475(80)1456

FAX 0475(80)1400

✉ kodomokyoiku@city.sammu.g.jp



暮らし・環境

携帯電話基地局の開設に伴う テレビ受信障害対策について

9月30日より、新しい基地局から試験電波の発射が予定されています。

これに伴い、市内の一部地域でテレビ映像に影響が出る恐れがあり、対象となるご家庭には「700MHz利用推進協会」より事前にお知らせが配布されます。

テレビ映像に影響が生じた場合はコールセンターへお問い合わせください。

※対策工事が必要な場合は「700MHz利用推進協会」が無償で行うため、費用が発生することは一切ありません。

園 700MHz(メガヘルツ)テレビ

受信障害対策コールセンター

☎ 0120(700)012(無料)

☎ 050(3786)0700(有料)

受付 午前9時～午後10時

(年中無休)



お知らせ

「アラート(全国瞬時警報システム)による情報伝達訓練実施

津波や武力攻撃等の災害時に、「アラート(全国瞬時警報システム)」により国から伝達される緊急情報を、防災行政無線の放送等により確実に市民の皆さんへお伝えできるように全国一斉に情報伝達訓練を実施します。



なお、情報伝達訓練では、防災行政無線(屋外スピーカー・戸別受信機)の放送および山武市安心安全メールを配信します。

訓練日時

10月6日(水)午前11時00分

防災行政無線放送内容

- ・ 上りチャイム
- ・ 「これは、テストです」×3回
- ・ 「こちらは防災さんむです」
- ・ 下りチャイム

※山武市安心安全メールは、「防災・国民保護情報」の受信を選択されている方を対象に配信します。

問合せ 消防防災課

☎ 0475(80)1116

「生活と健康に関するアンケート調査」へのご協力について

成田国際空港株式会社では、山武市を含む空港周辺自治体の協力のもと、「生活と健康に関するアンケート調査」を実施します。



この調査は、成田空港の更なる機能強化を進める中で、周辺地域にお住まいの方々の生活環境や健康状態の変化などの把握を目的としています。

対象となった方々には、後日案内文書が郵送されますので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

調査予定期間

10月1日(金)～11月19日(金)

対象区域および対象者

- ・ 騒防法第1種区域および第1種区域に隣接する区域等
- ・ 山武市を含む対象市町全体から約5000人を無作為に抽出

調査方法

自記式アンケート調査

所 一般財団法人 小林理学研究所 騒音振動研究室 廣江・牧野・岩永・小林

☎ 080(2019)2953

(平日午前10時～午後4時)

サツマイモ基腐病に注意

サツマイモ基腐(もとぐされ)病に注意をお願いします。これまで九州地方を中心に発生が確認されていましたが、今年に入り千葉県内でも発生が確認されました。一度病気が侵入すると防除が難しく、感染すると大幅な減収や、今後その農地で栽培できなくなる可能性もあります。

次のような特徴があったら、感染している可能性があります。疑わしい症状が確認された場合、山武農業事務所企画振興課まで連絡をお願いします。

- ・ 茎の地際部が黒く暗褐色
- ・ 茎葉が黄色や紫色に変色しておれる
- ・ 茎に近い方から腐敗

問合せ 山武農業事務所企画振興課

☎ 0475(54)1122

9月1日は防災の日

災害に備えて今日から

水のくみ置きを!

自宅でできる災害対策として、水道水のくみ置きがあります。

ひとが生きていくために必要とされている『1人1日3リットル』



山武郡市広域水道企業団
マスコットキャラクター
「さんすいちゃん」

を目安に3日程度備蓄することを推奨しています。

①くみ置きの方法

清潔でふたのできる容器(ポリタンク・ペットボトル・水筒など)になるべく空気が入らないように口元いっぱいまで水道水を入れてください。

このとき、水道水を沸騰させたり浄水器等に通さないで、蛇口からそのまま容器に保存してください。

②くみ置きの保存方法・期間

直射日光を避けて、涼しいところで保存してください。また、消毒用の塩素効果が持続するのは、3日程度です。保存期間を過ぎた水は、飲み水以外の手洗いやトイレの水としてご利用ください。

問合せ 山武郡市広域水道企業団

☎ 0475(55)7852