

税金、保険料の軽減措置など

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯、または新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の事業・給与収入などが前年より一定程度以上減少が見込まれる世帯を対象に3年度分（納期限が3年4月1日～4年3月31日）を減免します。
※そのほか所得要件あり

- 問 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料について
国保年金課 ☎421-6125 / 421-6126
- 問 介護保険料について
高齢者支援課 ☎388-8300

国民年金保険料の臨時特例免除

2年2月以降に収入が減少し、当年度の所得の見込みが現行の国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれ、納付が困難となった場合、2年2月分以降の国民年金保険料について臨時特例による免除申請を行うことができます。

申請方法 「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」と「所得の申立書」を年金事務所または国保年金課へ持参、または郵送
※申請書などは日本年金機構ホームページから入手可

- 問 国保年金課 ☎388-8400

市営住宅の使用料、水道料金、下水道使用料の支払い猶予

新型コロナウイルス感染症の影響により、市営住宅の使用料、水道料金、下水道使用料について、所得の減少などで支払いが困難となった場合は、支払いの猶予を受けられる場合がありますのでご相談ください。



- 問 市営住宅について
建築課 ☎421-6147
- 問 水道料金、下水道使用料について
経營業務課 ☎421-3683
ヴェオリア・ジェネッツ株式会社
(市上下水道料金等徴収事務受託者)
☎433-1414

市税納税の猶予

事業などに著しい損失を受けたなどの一定の要件に該当し、市税を一時に納付することができないと認められる場合については、申請することにより原則1年以内の期間に限り、「徴収猶予」や「換価の猶予」といった納税の猶予を受けられる場合がありますのでご相談ください。

※猶予を受けた市税は、原則として猶予期間中の各月に分割して納付する必要があります
※猶予期間内に完納することができないやむを得ない理由があると認められる場合は、申請によって猶予期間の延長が認められることがあります（当初の猶予期間と合わせて最長2年間）

- 問 収税課 ☎421-6115
- 問 国民健康保険税について
国保年金課 ☎421-6125

四街道市 新型コロナウイルス関連情報 第3弾 Information about COVID-19

保存版
2021年
8月

熱があるときの相談先

発熱などの症状を感じたら、まずはかかりつけ医にご相談ください

かかりつけ医がない場合や対応不可の場合は下記にご相談ください

- 千葉県発熱相談コールセンター ☎0570-200-139 (24時間対応)
- 市健康増進課 ☎043-421-6100 (平日9時～17時)

医療機関を受診する際のお願い

- ▶ 必ず電話で予約してから受診をしてください
医療機関では感染拡大防止のため、発熱患者の診療時間や受付・診療場所を分けて対応しています
- ▶ PCRまたは抗原検査をするかどうかは医師の判断なので、必ず検査ができるわけではありません
- ▶ 自己判断で複数の医療機関を受診することは控えてください
- ▶ 受診をする際には、マスク着用のほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします

相談窓口 (個人向け相談窓口)

新卒者内定取消等特別相談窓口	千葉新卒応援ハローワーク	☎307-4888
特別労働相談窓口 (千葉労働局)	千葉労働局総合労働相談コーナー	☎221-2303
就職・再就職支援相談	県ジョブサポートセンター	☎245-9420
特措法の協力要請等についての相談	県特措法協力要請電話相談窓口	☎223-4318
仕事、生活でお困りの人	くらしサポートセンター「みらい」	☎421-3003

(事業者向け相談窓口)

雇用調整助成金に関する相談	ハローワーク千葉	☎242-1181
経営相談窓口	千葉商工会議所	☎227-4101
経営に関する相談	(公財) 千葉県産業振興センター	☎299-2907
金融に関する相談	県経営支援課	☎223-2707



最新の新型コロナウイルス関連情報は、

四街道市 で 検索



市ホームページ



よめーる



Yahoo! 防災速報



LINE



Facebook

外国人の方へ

Information about COVID-19
关于新型冠状病毒肺炎的信息
코로나바이러스감염증-19(코로나19)에 대해서
كيفية التعرف على فيروس كورونا المستجد



本冊子の内容は7月13日時点での情報を基に作成しています。
支援内容等に変更があった場合は市ホームページで公表します。

個人・世帯向けの支援

生活支援	1 住居確保給付金 2 緊急小口資金 国 総合支援資金（特例） 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少や失業などにより日常生活の維持が困難となっている世帯を対象に、償還期限10年以内で月最大20万円（原則3カ月以内）を貸し付けします。 問 暮らしサポートセンター「みらい」 ☎421-3003
	国 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金 新型コロナウイルス感染症などの影響により休業させられた労働者のうち、休業手当の支払いを受けることができなかった人を対象に、1日当たり最大1万1千円を支給します。 問 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター ☎0120-221-276
	市 傷病手当金 国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者が新型コロナウイルスに感染した、もしくは感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった期間、傷病手当金を支給します。 ※条件有り、要申請 問 国保年金課 ☎421-6125 / 421-6126
	市 乳児感染対策支援事業 感染対策に必要な日常生活用品などの購入による経済的負担を支援するため、3年1月1日～12月31日に生まれた乳児のいる家庭に対し、乳児1人当たり5万円を給付します。（対象者には申請書を郵送） ※昨年度実施した「妊産婦等給付金」の給付を受けた家庭は除く 問 健康増進課 ☎421-6100
子育て支援	3 低所得の子育て世帯給付金 県 不安を抱える妊婦への分娩前ウイルス検査 検査を希望する妊婦（条件有）を対象に、検査にかかる費用を最大2万円まで負担します。 問 県児童家庭課 ☎223-2332
	県 新型コロナウイルスに感染した妊産婦への支援 妊娠期および出産後6週以内で新型コロナウイルスに感染した人を対象に、助産師が出産・育児の相談や助言、育児技術の習得などを支援します。 問 県児童家庭課 ☎223-2332
高齢者・女性支援	市 高齢者ワクチン接種タクシー利用助成事業 新型コロナウイルスワクチン接種にあたり、接種会場までの移動が困難な人（65歳以上で、本市にて要介護3以上の認定を受けている在宅生活の人）に、タクシー利用経費の一部（1人2千円）を助成します。（対象者には申請書を郵送） ※福祉タクシー利用券の交付を受けている人、3年5月1日時点で本市に住民登録がない人は除く 問 高齢者支援課 ☎421-6128
	市 コロナ禍における生理用品サポート事業 新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、経済的な事情などで生理用品を十分に用意できない女性を支援するため、無料で生理用品を配布します。 ※配布方法の詳細は市政だより7月1日号をご覧ください 問 社会福祉課 ☎421-6123

1 1 住居確保給付金 2 住居確保給付金受給者支援金 国 市
1 離職・廃業から2年以内または休業などにより収入が減少し、住居を喪失または喪失するおそれのある人に、一定期間、家賃相当額を支給します。（審査あり） 支給金額 家賃実費（限度額以内）支給、4万1千円～6万4千円を給付 支給期間 原則3カ月、延長最大9カ月 問 暮らしサポートセンター「みらい」 ☎421-3003
2 住居確保給付金の支給が決定された人に支援金として5万円を給付します。 対 象 7月1日以降に住居確保給付金を初めて申請した人のうち、市から支給の決定を受けた人 ※緊急小口資金受給者支援金の給付を受けた人は対象外 申請期限 4年2月28日（月）まで ※予算額に達し次第、締め切り 申請方法 身分証明書、住居確保給付金支給決定通知書、通帳の写しを社会福祉課へ郵送または持参 問 社会福祉課 ☎421-6123

2 1 緊急小口資金（特例） 2 緊急小口資金受給者支援金 国 市
1 新型コロナウイルス感染症の影響による休業などで収入が減少した世帯に、緊急かつ一時的な生計維持のための必要な資金を貸し付けします。 貸付限度額 10万円以内（特例の場合は20万円以内） 据置期間 1年以内 償還期間 2年以内 問 暮らしサポートセンター「みらい」 ☎421-3003
2 緊急小口資金を申請し、支給が決定された場合に支援金として5万円を給付します。 対 象 7月1日以降に緊急小口資金を申請し、支給の決定を受けた本市の住民基本台帳に記録されている人 ※住居確保給付金受給者支援金の給付を受けた人は対象外 申請期限 4年2月28日（月）まで ※予算額に達し次第、締め切り 申請方法 身分証明書、緊急小口貸付決定通知書、通帳の写しを社会福祉課へ郵送または持参 問 社会福祉課 ☎421-6123

3 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金 国
ひとり親世帯分 対 象 者 ① 公的年金などの受給により、3年4月分の児童扶養手当の支給が全て停止された人または児童扶養手当を申請していれば、同様な事情と推測される人 ② 申請日時点で児童扶養手当の支給要件に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変した人 ※ ①は元年中の収入が、②は2年2月以降かつ児童扶養手当支給要件に該当した翌月以降の直近の収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人が対象
ひとり親世帯以外分 対 象 者 3年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児については20歳未満）の養育者で、以下①、②のいずれかに該当する人 ① 3年度分の住民税（均等割）が非課税である人 ② 3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、3年度分の住民税（均等割）が非課税である人と同様の事情があると認められる人 ※ 3年4月以降4年2月28日までに生まれる児童も対象となります
共通 給付額 対象児童1人当たり5万円 申請期限 4年2月28日（月）まで ※申請方法、必要書類などの詳細は市政だより7月1日号をご覧ください ※本給付金の支給は原則一回限りです。対象児童が増えた場合などを除き、ひとり親世帯分、ひとり親世帯以外分いずれかの支給を受けている人は申請できません
問 子育て支援課 ☎421-6124

新しい生活への支援

ゼロカーボン都市推進事業

市

ゼロカーボン都市に向けて、地球温暖化対策を推進するため、V2H（一般住宅用充給電設備）を購入・設置した人に対し、購入費用の一部を補助します。

対象 3年4月1日以降に自らが居住する住宅にV2Hを購入・設置し、本市に住民登録がある人で、設置したV2Hに対応した次世代自動車（EVなど）を使用している人（V2Hの購入・設置と同時に次世代自動車（EVなど）を新車で購入した人を含む）
※V2H・次世代自動車（EVなど）には、条件があります
※申請方法など詳細は、市ホームページをご覧ください

補助金額

- ①V2Hの購入・設置と次世代自動車（EVなど）を新車として新たに購入した人：20万円
- ②すでに所有している次世代自動車（EVなど）に対応したV2Hを購入・設置した人：対象経費の3分の1（上限20万円）
※一世帯につき、V2H 1台（同時購入の次世代自動車1台）、1回限り

申請期限 4年2月15日（火）まで
※予算額に達し次第、締め切り

申請方法 環境政策課へ郵送または持参
申請書類 市政だより7月1日号をご覧ください、担当課までお問い合わせください

問 環境政策課 ☎421-6131

宅配ボックス購入支援事業

市

新型コロナウイルス感染につながる対面受け取りによる接触の機会を削減するとともに、再配達に伴う温室効果ガスの排出を抑制するため、宅配ボックスを購入・設置した人に対し、購入費用の一部を補助します。

対象 3年4月1日以降に宅配ボックス（条件あり）を購入・設置した市内の住宅に自ら居住している本市に住民登録がある人

条件

- ①3辺の合計が少なくとも100cm以上の宅配物を受け取り可能なもの
- ②耐久性を備え、盗難防止のためワイヤーまたはアンカーなどで固定されたもの

補助金額 宅配ボックス購入費用の2分の1（上限1万円）

※一世帯につき、宅配ボックス1台、1回限り。
補助対象経費は、宅配ボックスおよび固定具の代金のみ（送料、設置にかかる工費は対象外）

申請期限 4年2月28日（月）まで
※予算額に達し次第、締め切り

申請方法 申請書、領収書の写し（購入者名、購入店、購入日、購入金額と品名が確認できるもの）、設置状況が確認できる書類を環境政策課へ郵送または持参

問 環境政策課 ☎421-6131

高齢者IT支援事業

市

スマートフォンに興味はあるけれど使えるか不安・使い方がわからない、そんな高齢者向けにスマートフォンの基本的な使い方を学べる講習会を開催します。※講習会用貸出機を使用します

対象 市内在住の65歳以上の人（今年度65歳になる人を含む）

定員 各回10人（申し込み多数の場合、抽選）
※参加費無料

会場 文化センター 206号室

申し込み ①窓口申込
文化センター、公民館（四街道、千代田、旭）に設置の申込用紙を各施設の窓口へ提出
②郵送申込
住所、氏名、生年月日（年齢）、電話番号、希望の日程（第3希望まで）をはがきに記入の上、郵送【郵送先】〒284-0001 大日396 文化センターIT講習会担当 宛

申込期限 窓口、郵送ともに8月27日（金）まで（当日消印有効）
※窓口申込は各施設の開館時間内のみ（休館日は申込不可）
【休館日】文化センター：第1・4月曜日 公民館：第4月曜日
抽選結果および受講決定日時は、後日はがきによりご連絡します
※新型コロナウイルスの感染状況などにより日程の変更や講習会が中止となる場合があります

問 文化センター ☎423-1618（担当：情報推進課）

	開催日	講師	時間
	9/28 ^火 ・29 ^水 ・30 ^木	au	①10時～12時
	10/6 ^水 ・7 ^木 ・8 ^金	ドコモ	②13時30分～15時30分
	10/12 ^火 ・14 ^木 ・15 ^金	ソフトバンク	※①②は同内容

オンライン学習PC購入支援事業

市

新型コロナウイルス感染症の影響により、大学や専門学校などにおけるオンライン授業が増加していることから、学生世帯の経済的な負担軽減を図るため、新たにオンライン学習用のパソコンまたはタブレット端末を購入した大学生などに対し、購入費用の一部を補助します。

対象 3年1月1日以降に、オンライン授業を受講するために、新たにパソコンまたはタブレット端末を購入した大学生や専門学生など

補助金額 購入費用の2分の1（100円未満切り捨て、上限1万円）

申請期限 12月28日（火）（当日消印有効）まで
※予算額に達し次第、締め切り

申請方法 申請書、領収書の写し（購入者名、購入店、購入日、購入金額および購入品名が確認できるもの）、学生証の写しを情報推進課へ郵送または持参
※市ホームページから電子申請可

問 情報推進課 ☎421-6163

IT活用推進支援事業

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、事業者や住民の利便性向上と混雑緩和を図るため、庁内業務で利用している地図情報システムに市民公開機能を付加し、用途区域図、建築基準法指定道路図などの図面を市ホームページから閲覧できる環境を整備します。

※詳細は、今後市ホームページにてご案内します

問 情報推進課 ☎421-6163



新型コロナウイルス危機管理用備品等整備事業

新型コロナウイルス感染症による影響が続く中、災害に備えてパーティションなどの必要な備蓄品の充実を図ります。

問 危機管理室 ☎421-6102

消防資機材整備事業

救急活動において、新型コロナウイルス感染症の患者または新型コロナウイルス感染症が疑われる患者への対応能力強化を図るため、車両除染システムなどの感染防止用資器材の整備を行います。

問 消防本部警防課 ☎422-2493

市「ふるさと四街道」意識醸成事業

新型コロナウイルス感染症の影響による、「四街道ふるさとまつり」の延期に伴い、「ふるさと四街道」の記憶を受け継いでいくため、写真展「ふるさとの記憶展」を8月31日（火）～9月5日（日）に開催します。この写真展に展示する写真を募集します。

テーマ わたしのふるさとまつり

募集期限 8月8日（日）（メールで受け付け）✉yjshinko@city.yotsukaido.chiba.jp
※応募方法などは市政だより7月1日号をご覧ください

問 自治振興課 ☎421-6106

事業者向け支援

給付	1 減収事業者応援事業
	2 感染防止用備品購入補助事業
	国 月次支援金 売り上げが前年同月比50%以上減少した中小法人・個人事業主を対象にした支援金を支給します。 問 月次支援金事業 コールセンター ☎0120-211-240
	国 令和3年度新型コロナウイルス感染症拡大防止・医療提供体制確保支援補助金 感染拡大防止の取り組みを行う医療機関・薬局などを対象に、対策に要した費用を支援します。 問 厚生労働省医療提供体制支援補助金コールセンター ☎0120-336-933
	国 中小企業等事業再構築促進事業 業態転換や事業再編を通して規模の拡大を目指す企業を対象に、補助金を支給します。 問 事業再構築補助金 制度全般に関するコールセンター ☎0570-012-088
	県 中小企業等事業継続支援金 3年4月～8月までの売り上げが前年または前々年同月と比較して30%以上減少した事業者を対象に、最大20万円支給します。 問 県商工労働部産業振興課 ☎223-2778 (8月上旬にコールセンター開設予定)
猶予	国 雇用調整助成金の特例措置 事業活動の縮小を余儀なくされた事業者を対象に休業手当などの支払いを一部助成します。 問 ハローワーク千葉 ☎242-1181
	県 県感染拡大防止対策協力金 営業時間短縮を行った飲食店を対象に、事業規模に応じた協力金を支給します。 問 県感染拡大防止対策協力金コールセンター ☎0570-003-894
	国 厚生年金保険料等の猶予制度 納付猶予特例を受けていた事業主の方など、納付猶予特例終了後も、厚生年金保険料等の納付が困難な場合は、猶予制度を受けられることがあります。 問 幕張年金事務所厚生年金徴収課 ☎212-8621
新しい生活様式	国 テレワーク導入に関する相談・助成金 企業の在宅勤務などテレワーク導入についての相談や、助成金申請手続きを支援します。 問 テレワーク相談センター ☎0120-861-009
	県 テレワーク導入支援 新規にテレワークの導入を希望する中小企業などを対象に、専門家を派遣し、テレワークの社内試行を支援します。 問 県「働き方改革」推進事業事務局 ☎238-9865
	国 人材確保等支援助成金（テレワークコース） テレワークの新規導入により、雇用管理改善などの観点から効果をあげた中小企業事業主を支援します。 問 千葉労働局 雇用環境・均等室 ☎306-1860

融資	国 政府系金融機関による融資 売上高が一定以上減少した企業などを対象にした無利子、無担保の融資をします。 ●セーフティネット貸付、特別貸付 問 事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505 ●危機対応融資 問 商工組合中央金庫相談窓口 ☎0120-542-711 ●マル経融資 問 事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505 市商工会 ☎422-2037
	国 民間金融機関による融資 売上高が一定以上減少した企業などを対象にした信用保証付きの融資をします。 セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証 問 千葉県信用保証協会 ☎221-8110 市産業振興課 ☎421-6134
	県 制度融資 県内で事業を行う中小企業を対象に低金利、長期、固定で融資をします。 問 県商工労働部経営支援課 ☎223-2707
	県 農業経営負担軽減支援資金 意欲と能力を有しながら、負債の償還が困難となっている農業者を対象に資金を融資をします。 問 県農林水産部団体指導課経営支援室 ☎223-3075
	国 特別利子補給制度 日本政策金融公庫などの貸付により借入を行った事業者を対象に、実質無利子の融資をします。 問 中小企業基盤整備機構 新型コロナウイルス感染症特別利子補給制度事務局 ☎0570-060515
	国 福祉医療機構による融資 事業の継続に支障が出た福祉、医療事業者を対象に経営資金などの融資をします。 問 福祉貸付専用窓口 ☎0120-343-862 医療貸付専用窓口 ☎0120-343-863

1 減収事業者応援事業 市
新型コロナウイルス感染症の影響を受け、減収が続く事業者に対し事業活動の下支えをするため応援金を支給します。
対象 市内に主たる事業所を有し、下記の全てに該当する中小企業基本法に基づく法人または個人事業主 <ul style="list-style-type: none"> ・3年7月1日現在において事業を行っている ・元年の年間売上高が50万円以上(平成31年1月1日以降に開業した事業者を除く) ・3年1月～6月の各月の売上高と、前年または前々年の同月の各月の売上高のいずれかの月で売上高減少率が20%以上 ※医療法人、社会福祉法人、NPO法人、組合、団体などは支給対象外 ※2年4月1日以降に開業した事業者は支給対象外 ※県感染拡大防止対策協力金を受給している(受給予定を含む)場合は対象外
支給金額 1事業者当たり10万円 ※1回限り 申請期限 9月30日(木)まで ※詳細は市ホームページをご覧ください
問 産業振興課 ☎421-6134

2 感染防止用備品購入補助事業 市
市内にある店舗や事務所において、新型コロナウイルス感染防止対策用の備品を購入し、店舗などで使用している事業者に対し、当該備品の購入にかかる費用の一部を補助します。
対象 市内に店舗などを有する、中小企業基本法に基づく法人または個人事業主 ※医療法人、社会福祉法人、NPO法人、組合、団体などは補助対象外
支給金額 備品の購入費用(消費税分を除く)の4分の3(上限20万円、1店舗1回限り) ※千円未満の端数は切り捨て ※3年4月1日～9月20日の期間外の購入備品は対象外 ※マスク、消毒液、除菌シートなどの消耗品は、補助対象外
申請期限 9月30日(木)まで ※詳細は市ホームページをご覧ください
問 産業振興課 ☎421-6134

これまでの市独自支援策

※「新モビリティを活用した地域活性化等事業」「電子図書館サービス導入事業」「宅配ボックス購入支援事業」を除き、下記の支援策は全て終了しています

第1弾

若者結婚応援事業 若い新婚世帯へ最大10万円の（結婚式の中止・延期など）給付金を支給	問 政策推進課	☎421-6161
四街道応援動画事業 たいせつなもの、エールがテーマの動画を作成・配信	問 政策推進課	☎421-6161
自動応答サービス導入事業 市ホームページに24時間対応できるチャットボットを導入	問 政策推進課	☎421-6162
遠隔手話サービス実施事業 テレビ電話機能による遠隔手話サービスを実施	問 障害者支援課	☎421-6122
住居確保給付金受給者支援事業 経済的な理由で住居を喪失した人に給付金を支給	問 社会福祉課	☎421-6123
緊急小口資金受給者支援事業 休業などで収入が減少した世帯に給付金を支給	問 社会福祉課	☎421-6123
ひとり親家庭等支援事業 児童扶養手当支給世帯に5万円を支給	問 子育て支援課	☎421-6124
妊産婦等支援事業 妊娠、出産した人に5万円を支給	問 健康増進課	☎421-6100
家計応援事業 新しい指定ごみ袋の無料引換券を配布	問 廃棄物対策課	☎421-6132
児童生徒就学特別支援事業 経済的な理由で就学が困難な家庭に5万円を支給	問 学務課	☎424-8932
児童生徒家庭学習支援事業 市内の小中学生に1人当たり5千円の図書カードを配布	問 指導課	☎424-8925
感染拡大防止に協力した個人事業主支援事業 感染防止対策への支援として給付金を支援	問 産業振興課	☎421-6134
飲食店等支援事業 売上高の減少率に応じ支援金を支給	問 産業振興課	☎421-6134
「さきめし」を活用した地域経済活性化事業 飲食店などに対する「さきめし」を活用した支援	問 産業振興課	☎421-6134
デリバリーサービス支援事業 タクシー事業者によるデリバリーの費用を補助	問 産業振興課	☎421-6134

第2弾

減収事業者支援事業 減収が続く事業者に対し支援金を支給	問 産業振興課	☎421-6134
商工会会員事業者補助事業 市商工会に補助金を交付	問 産業振興課	☎421-6134
キャッシュレス決済を活用した地域経済活性化事業 PayPayで決済した際に、ポイントを還元するキャンペーンを開催	問 産業振興課	☎421-6134
2歳6カ月児歯科健診事業 従来の集団方式から個別方式に変更	問 健康増進課	☎421-6100
未就学児家庭支援事業 未就学児のいる家庭に対象児童1人当たり5千円を支給	問 子育て支援課	☎421-6124
準要保護世帯に準ずる高校生等家庭支援事業 準要保護世帯と同水準の高校生などがいる世帯に5万円を支給	問 子育て支援課	☎421-6124
学生の路線バス通学定期券購入支援事業 路線バス通学定期券を購入した世帯に支援金を支給	問 政策推進課	☎421-6104
在宅介護サービス利用者支援事業 衛生材料などの購入費用として1人当たり1万円を支給	問 高齢者支援課	☎421-6128
オンラインコミュニケーション・デジタルデバйд解消支援事業 オンライン講座の開催やサポート	問 政策推進課	☎421-6161
新モビリティを活用した地域活性化等事業 グリーンスローモビリティを活用した地域活性化	問 政策推進課	☎421-6104
自主防災組織等特別給付金事業 災害時の地域の拠点に対し物品の購入支援	問 危機管理室	☎421-6102
電子図書館サービス導入事業 図書館ホームページから電子書籍を借りることができるサービスの導入	問 図書館	☎423-6443
検診等予約システム導入事業 集団検診用の予約システムを導入	問 健康増進課	☎421-6100
教育ネットワーク環境整備事業 児童生徒1人当たり1台のタブレットを配備	問 指導課	☎424-8925
p.4 宅配ボックス購入支援事業 第3弾で継続している事業です。詳細は4ページをご覧ください	問 環境政策課	☎421-6131

コロナ禍、認知機能低下に注意！

外出自粛生活が続いたことで人との交流が減り、認知機能の低下が心配されています。高齢期においては活動的なライフスタイルを送ることが、中年期においては、生活習慣病予防が認知症を遠ざけることにつながります。生活習慣を振り返り、できることに取り組みましょう。

認知症になりやすい人はどんな人？

認知症の原因の7割近くを占めるアルツハイマー病には、危険因子に関する研究があり、糖尿病や高血圧、肥満といった生活習慣病や運動不足が大きな危険因子であることがわかっています。運動は生活習慣病予防も期待でき、認知症を防ぐために重要です。

認知機能を低下させないためにできること

認知症になる前に起こる認知機能の低下は、行動次第で防げることが臨床試験によってわかっています。少しずつでも毎日行って習慣化しましょう。

ウォーキングや水泳など有酸素運動をしましょう

目安 早歩き30分を週5日、1日7000～8000歩
息が軽く弾む程度で「楽～ややきつい」と感じる程度

※運動だけでも効果は期待できませんが、歩きながらしりとりや簡単な計算をするなど身体と脳を同時に使うとより効果的です

有酸素運動以外に取り組みやすい例

- ▶ 2日前の日記や食事記録をつける
- ▶ 家計簿をつけ、やりくりを考える
- ▶ 家事をテキパキと行う
- ▶ 短時間で料理ができるよう手順を考える
- ▶ 囲碁や将棋、麻雀など頭を使うゲームをする

問 高齢者支援課 ☎421-6128

心が疲れて元気が出ないとき

新型コロナウイルス感染拡大の影響は、暮らしから経済まで多方面に及んでいます。先の見えない不安や葛藤、対処しきれないストレスをそのままにしておくと、心や体に不調が生じます。誰かに話を聞いてもらうことで楽になることがあります。一人で悩まずご相談ください。

SNS心の相談

(厚生労働省)

心の悩みについてチャット形式で相談できます



厚生労働省SNS相談 で 検索

心や体の健康に関する身近な相談先 (市健康増進課)

☎421-6100
(平日8時30分～17時15分)

よりそいホットライン

(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します

☎0120-279-338
(365日24時間)



新型コロナウイルスワクチン情報

ワクチン接種予約開始の時期は、[市ホームページ](#)、[よめーる](#)、[Yahoo!防災速報](#)、[LINE](#)、[Facebook](#)でお知らせしています。

予約開始時期をタイムリーに知るために、情報がメールで届く、「よめーる」や[Yahoo!防災速報](#)への登録をお願いします。

※各種登録方法など詳しくは、[表紙2次元コード](#)からご確認ください

※ワクチンの供給状況と市内医療機関の予約枠の状況により、対象者と予約開始の時期を決定し、市ホームページやSNSでお知らせします

※市の予約システムには、ご自身の予約開始時期にならないとログインできません

※職場や大規模接種センターなど市外の接種施設はこの限りではありません

予約の方法

1 **[推奨]**
WEB予約
(24時間対応)



市ホームページの注意事項をご確認の上、予約サイトへお進みください

市ホームページ

2 **市コールセンター** ☎ 0570-003-703

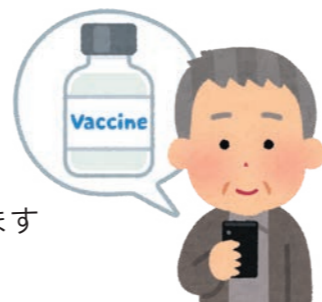
※予約には接種クーポン券の予約受付番号と生年月日が必要です

※ご家族や友人のパソコンやスマートフォンからも予約することができます

※WEB予約サイト内で、予約の空き情報を見ることができます

※1回目の予約をキャンセルすると2回目の予約もキャンセルになります

※当日のキャンセルは、市役所（開庁日☎421-6100、閉庁日☎421-2111）もしくは医療機関に直接ご連絡ください



接種に必要なもの

- 1 接種クーポン券（はがしたり貼ったりせず、そのままお持ちください）
- 2 記入した予診票（16歳未満の場合は、保護者の自署が必要です）
- 3 本人確認書類（保険証、免許証、学生証等）
- 4 半袖Tシャツなどを着用（すぐに肩が出せる服）
- 5 おくすり手帳（持っている人）、飲んでいる薬がわかるもの
母子健康手帳（お子さんの場合はお持ちください。他接種との間隔を確認します）

※16歳未満の場合、保護者の同伴が必要です

もったいないバンク

ワクチンの端数や急なキャンセルがあったときなど、余りが出たときに、接種していただける人を募集します。



登録はこちら

市ホームページ

- 登録ができるのは、接種クーポン券をお持ちの人です
- キャンセルが発生した場合に電話でご案内します
- 連絡後、1時間程度で接種をお願いする場合があります
- 医療機関・接種会場へはご自身で行っていただきます
- 接種医療機関・接種場所は選べません
- 電話に出られなかった場合、次の順番の人へ案内をすすめます
- ご案内の際、ご都合が悪い場合は断っていただいて結構です
- ご案内の確約はできません



Q&A

◆ワクチン接種希望者で基礎疾患がある場合はどうしたらいいの？

基礎疾患のある人（59歳以下）は市ホームページまたは健康増進課窓口にある用紙によりお申し出ください。申出受付3営業日後から、予約受付できるよう手続きを行います（すでに申し出済みの人は必要ありません）

※基礎疾患の対象範囲などは市ホームページをご覧ください

◆ワクチン接種を受けなきゃいけないの？

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は強制ではありません。国や自治体が情報提供を行った上で、接種を受ける人の同意がある場合に限り接種が行われます。接種を受ける人は、予防接種による発症予防・重症化予防の効果と副反応のリスクの双方について十分理解した上で、自らの意志で接種を受けることとなります。職場や周囲の人などに接種を強制したり、強引に勧めることは控えましょう

◆接種後の副反応の相談はどこにしたらいいの？

千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口 ☎ 03-6412-9326

専門的な知識を有する医師のバックアップを受けて看護師などが24時間相談に応じます

問い合わせ 健康増進課 ☎ 421-6100