

# 情報ぎやらりー

市役所  
〒276-8501 大和田新田312-5  
☎483-1151 (代表)

## 年末調整などで保険料の納付済確認書が必要な人へ

1月下旬に、下記の保険料の納付済確認書を送付します。年末調整などで事前に必要な人は各担当課へ連絡してください。

■国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…国保年金課へ

■介護保険料…長寿支援課へ

## 介護保険の要介護認定を受けている人へ

要介護認定を受けている65歳以上の人は、身体、認知症の状態が一定基準の場合、障害者手帳が交付されていなくても、税の所得控除が受けられます。確定申告の時に、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

また、おむつ代で「医療費控除」を受けるのが2年目以降で、所定の条件を満たす人は、確認書が必要です。

認定書や確認書は、29年1月4日(水)から交付します。年末調整で事前に必要な場合はご相談ください。

(長寿支援課)

## 国民年金保険料の免除・猶予・学生納付特例制度があります

国民年金第1号被保険者で、保険料の納付が困難な場合は、審査により申

請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって、納付が免除または猶予(学生または50歳未満の人)される制度があります。

年金手帳、印鑑(本人署名の場合は不要)、学生は学生証を、退職が理由の人は、雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証のコピーをお持ちになり、市役所国保年金課国民年金班または支所・連絡所で手続きしてください。同居の親族が申請する場合は、申請者の身分証明書が、親族以外の場合は委任状も必要です。

また、所得を確認しますので、収入によっては市県民税の申告をしていただく場合があります。詳しい内容については、お問い合わせください。(国保年金課)



## 無料調停相談

民事紛争や家事紛争全般について、裁判所調停委員や弁護士が相談をお受けします。

▶日時 11月19日(土)午前10時～午後3時30分 ▶場所 市役所1階相談室 ▶申し込み 当日直接会場へ

(生活安全課)

## 赤十字奉仕団バザー

衣類・食品・日用雑貨の販売や、餅・赤飯・焼きそばの出店など。ぜひご来場ください。雨天決行。



▶日時 11月27日(日)午前11時～午後

2時(売り切れ次第終了) ▶場所 福祉センター前 (健康福祉課)

## 募集 母子保健推進員

母子保健推進員は、市長から委嘱を受け「楽しく安心して子育てできるまちづくり」を目指して、市の保健師と協力しながら活動する地域のボランティアです。生後2～3か月児のいる家庭の訪問をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行っています。



▶応募資格 育児経験があり、上高野・勝田台北地区またはその周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

## 狩猟期間が始まります

狩猟期間は11月15日～2月15日です。狩猟者はマナーを守り安全な狩猟に努めましょう。野外での活動は目立つ服装をするなど事故防止に努めましょう。(環境政策室)



## 市役所の人事異動(11月1日付け)

### ■次長相当職

▶総務企画部次長(総務担当)(庁舎総合整備課長事務取扱い) 田口定夫

# 保健

〒276-0042 ゆりのき台2-10  
保健センター母子保健課 ☎486-7250  
健康づくり課 ☎483-4646



## 歯科相談(予約制)

お子さんの歯の手入れ、むし歯予防などお口の健康について、実習を行いながら、歯科衛生士が個別に相談をお受けします。

▶日時 毎月第4火曜 日午後1時30分～4時(1人約30分) ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ



## 妊婦・乳児健康診査を受けましょう

母子健康手帳と共に交付された「母子健康手帳別冊」に綴じられている「妊婦・乳児健康診査受診票」を利用し、妊娠中に14回、生後3～6か月と9～11か月に各1回ずつ、千葉県内の医療機関で健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで八千代市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課までご連絡ください。



## けんこうかんりコーナー 503

ピルと聞くと、避妊のために飲む薬、副作用が怖いといったイメージで敬遠されがちですが、多くのメリットがあるのをご存じでしょうか。ピルは、エストロゲンとプロゲステンの2剤を配合し、①排卵抑制、②子宮内膜増殖抑制、③子宮頸管粘液の変化による精子通過阻害効果により99.9パーセントの避妊率が得られます。低用量ピルは、エストロゲン量を減らしたもので、効果は損なわず、副作用を軽減しています。日本では約3パーセントの服用率ですが、欧米での普及率は高くフランスでは約60パーセントです。まず避妊効果が高く、女性主体でできるという利点があります。コンドームは約85パーセントの避妊率、基礎体温法(オギノ式)は単独では避妊法とは言えません。

## 低用量ピルを知ろう

また、避妊目的だけではなく、月経困難症(ひどい生理痛)・月経前症候群(PMS)・月経不順のほか、現代病のひとつ子宮内腺症などの治療に使われます。さらに、ニキビの改善、卵巣がん・子宮体がん・大腸がんリスクの軽減作用があります。一方、一時的に吐き気、だるさ、頭痛を感じる場合があるほか、血栓症には注意が必要です。足の急激な痛み・腫れ、突然の息切れ・胸痛、激しい頭痛、手足の脱力・麻痺、舌のもつれ・しゃべりにくさ、突然の視力障害(みえにくいところがある・視野が狭くなる)等の症状があらわれた場合には服薬を中止してください。体重増加作用はないので安心してください。

八千代市医師会

前田産婦人科 佐藤 伊知朗

11月の納期	納期限は11月30日(水) 納め忘れのない口座振替が便利です		
	国民健康保険料	5期	
	介護保険料	5期	
	後期高齢者医療保険料	5期	

火災・救急時には119番			
救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	10月	1～10月
	救急	723件	7,434件
	火災・その他	59件	688件
火災場所の問い合わせは☎459-0119へ			

11月の献血	●20日(日)午前10時～11時45分・午後1時～4時、イオンモール八千代緑が丘(八千代東ライオンズクラブ主催)、フルルガーデン八千代(八千代市献血推進協議会主催)
	●26日(土)午前10時～11時45分・午後1時～4時、フルルガーデン八千代(八千代中央ロータリークラブ主催)

※年齢や健康状態により、献血できない場合があります。詳しくは、千葉県赤十字血液センター☎457-0711へ。  
▲けんけつちゃん

**架空請求が増えています 身に覚えのない請求にご注意を**

インターネットで画像をクリックしただけで、いきなり登録が完了し、料金請求画面が表示された利用した覚えがない出会い系サイトの登録料や有料サイトの利用料金を請求するメールが届いた。このように、全く根拠のない架空請求が増えています。架空請求にはいろいろな手口があり、内容も巧妙です。いずれも「すぐに支払わなければ法的手続きをこる」などと脅して不安をあり、連絡するように促す手口です。

■架空請求は無視しましょう  
身に覚えのない架空請求に反応する必要はありません。無視してください。連絡すると、巧みな言葉で個人情報聞き出され、脅されることもあります。

ご相談は、消費生活センター☎(4805)0556へ。

■11月は「動物による危害防止対策強化月間」①27年度は人が犬にかまれる事故が、県内で151件発生しました。(ア)飼いが人がかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせる(イ)子犬の時から、事故を起こさないようなしつけ、飼育方法を教える(ウ)公園なども含め、犬の放し飼いは禁止。散歩は犬を制止できる人が、短い引き綱で行う(エ)犬は来訪者の届かない場所につなぐ。また、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意する(オ)犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼育者の義務です(カ)猫は屋内で飼いまししょう。糞尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症や交通事故などの危険から猫を守ることができ(キ)犬猫合わせて10頭以上飼う場合、保健所への届け出が必要(ク)9日齢未満の犬猫を除く(ケ)一部のサル、ヘビなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です(コ)ペットがいなくなったらすぐ探し、保健所、警察、動物愛護センターに電話などで届け出ましょう。また、迷子札をつける、動物病院で「マイクロチップ」を装着するなどして、飼い主がわかるようにしましょう(カ)動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう。やむを得ない事情で飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物愛護センターでは飼い主探しをお手伝いします(キ)動物愛護センターでは、定期的に「犬の飼い方・しつけ方教室」を開催しています。また、動物愛護やしつけ方、動物由来感染症などについて、学校、地域の勉強会に講師を派遣します。問い合わせは、習志野健康福祉センター(保健所)☎(475)5151・県動物愛護センター☎(476)935711・県東葛飾支所☎(471)9100500へ