

海外渡航時には感染症にご注意を

海外渡航の予定がある方は、コレラやマラリア、中東呼吸器症候群(MERS)、デング熱、麻しんなどの感染症を予防するため、次のことに注意してください。

渡航前 渡航先の感染症情報の確認、検疫所への事前相談、予防接種の検討など適切な感染予防を心がけてください。検疫所ホームページで、各国（地域）の感染症情報を提供しています。

[FORTH](#) 

渡航中

- ・現地では、生水・氷入り飲料・生ものなどの飲食は避け、下痢・発熱・発疹などの症状がでた場合には、速やかに現地の医師の診察を受けてください。
- ・現地の動物（鳥類や犬、ラクダなど）には、不用意に接触しないようにしましょう。
- ・虫刺されなどによる感染症が数多く報告されています。虫よけ対策をしっかりとしましょう。

帰国時 発熱や下痢など体調に不安がある場合や、動物にかまれた、蚊に刺されたなど健康上心配なことがある場合には、検疫所に必ず相談してください。

帰国後 感染症には感染してから発症するまでの期間が長いものもあり、帰国後しばらく経過してから具合が悪くなる場合があります。その場合は、医療機関に渡航歴を電話で伝え、医療機関の指示に従い受診してください。また、不安のある方は感染症対策課にご相談ください。

現在、世界で麻しんが流行しています。麻しんにかかったことがあるかわからない場合、予防接種歴を確認し、2回接種していない方は予防接種を検討してください。

新型コロナウイルスに注意しましょう！

最新の情報など詳しくは、ホームページをご覧ください。

[千葉県 新型コロナウイルス](#) 

[☎感染症対策課 238-9974](#) [☎238-9932](#)

3月は自殺対策強化月間

あなたの声掛けが、大切な命を守ります

自殺予防の重要なポイントは、周りの人が変化に気づき、行動することです。

一人で悩んでいる方、身近な変化に気づいた方は、ぜひご相談ください。

こんな症状が出たら注意が必要です！

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴え（身体の痛みやけんたい感）が多くなる
- ・仕事や家事、学業の能率が低下、ミスが増える
- ・遅刻、早退、欠勤・欠席が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・飲酒量が増える など

相談窓口

こころの健康の悩み

- ・こころと命の相談室（対面相談。予約制。予約専用 ☎216-3618
☎平日9:30～16:30
☎月・金曜日18:00～21:00、日曜日（月1回）10:00～13:00
*3月10日(火)～12日(休)10:00～13:00も臨時開設します
☎中央区新町18-12第8東ビル501号
- ・こころの電話 ☎204-1583（☎平日10:00～12:00、13:00～17:00）
- ・精神保健福祉相談（こころの健康センター） ☎204-1582
- ・千葉いのちの電話 ☎227-3900（☎24時間・365日）
- ・保健福祉センター健康課
中央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297 稲毛 ☎284-6495
若葉 ☎233-8715 緑 ☎292-5066 美浜 ☎270-2287

その他の相談窓口など詳しくは、[千葉県自死対策相談窓口](#) 

[☎精神保健福祉課 238-9980](#) [☎238-9991](#)

高額医療・高額介護合算療養費

医療保険・介護保険を利用している世帯の負担を軽減するため、次の期間中に両保険の自己負担があり、その合計額が自己負担限度額を超えた場合、申請によりその差額を支給します。なお、介護保険で利用した総合事業の一部は高額医療合算介護予防サービス費相当費から支給します。

計算対象期間 2018年8月1日～2019年7月31日

自己負担限度額（世帯の医療保険と介護保険（介護給付・予防給付・総合事業の対象サービスにかかる自己負担額）の合計額）

70歳以上のみの世帯

課税標準額*1				市民税非課税	
690万円以上	380万円以上 690万円未満	145万円以上 380万円未満	145万円未満	所得あり	所得なし
212万円	141万円	67万円	56万円	31万円	19万円

*1 収入金額から必要経費を差し引いた総所得金額等から、各種所得控除を差し引いた額。

70歳未満を含む世帯

賦課基準額*2				市民税非課税
901万円超	600万円超 901万円以下	210万円超 600万円以下	210万円以下	
212万円	141万円	67万円	60万円	34万円

*2 国民健康保険加入者全員の各所得から基礎控除額（33万円）を引いた額の合計。

[☎医療保険に関すること](#)

区役所市民総合窓口課

中央 ☎221-2131 花見川 ☎275-6255 稲毛 ☎284-6119
若葉 ☎233-8131 緑 ☎292-8119 美浜 ☎270-3131
健康保険課 ☎245-5145 ☎245-5544

申請は2019年7月31日時点で加入していた医療保険へ国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入していた方

来年7月30日(金)までに、お住まいの区の市民総合窓口課へ申請してください。

- ・計算対象期間中に医療保険の変更がない方＝対象者に申請書を発送しますので、届いた方は申請してください。申請方法などは、同封の案内文をご確認ください（国民健康保険の方へは3月、後期高齢者医療制度の方へは4月に発送予定）。
- ・計算対象期間中に千葉市に転入した方、健康保険組合などから国民健康保険に加入または後期高齢者医療制度へ移行した方＝以前加入していた医療保険者・介護保険者から、自己負担額証明書の交付を受け、申請してください。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

その他の医療保険に加入していた方

加入していた医療保険者へ申請してください。なお、計算対象期間中に市の国民健康保険・介護保険に加入したことがある方は、申請する前に自己負担額証明書の交付を受けてください。

交付場所

- ・国民健康保険加入者＝区役所市民総合窓口課
- ・介護保険加入者＝保健福祉センター高齢障害支援課

[☎介護保険に関すること](#)

保健福祉センター高齢障害支援課

中央 ☎221-2198 花見川 ☎275-6401 稲毛 ☎284-6242
若葉 ☎233-8264 緑 ☎292-9491 美浜 ☎270-4073
介護保険管理課 ☎245-5061 ☎245-5623

市税は、納期限まではインターネットを利用したクレジットカード納付ができます。詳しくは、[千葉県税 クレジット納付](#) 