

予防接種を受けましょう

予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢をもとに決められています。

健康に気をつけている今の時期だからこそ、予防接種を遅らせず期間内に受けることが大切です。

予防接種を受ける際は、あらかじめ協力医療機関に予約してください。

①未成年者向けの定期予防接種

種類 ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、BCG、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、二種混合、HPV

持ち物 母子健康手帳、予防接種番号シール（日本脳炎2期・二種混合・HPVを除く。出生届・転入届提出時から2カ月以内に郵送）、予診票（日本脳炎2期・二種混合のみ。接種開始の前月に郵送）

注意 ・接種時期などは、出生届提出時に配布する案内「予防接種で元気な子ども」またはホームページでご確認ください。
・1999年（平成11年）4月2日～2007年（平成19年）4月1日生まれで、日本脳炎の予防接種を終えていない方は、20歳になる前日まで無料で受けられる制度があります。

②麻しん・風しん混合ワクチン予防接種

対象 千葉市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ・1972年（昭和47年）10月2日以降生まれで、接種時に2歳以上の方のうち、麻しんワクチンを1度も接種していない（定期予防接種の対象者を除く）
- ・1972年（昭和47年）10月1日以前生まれで、麻しん抗体検査の結果が陰性
- ・風しん抗体検査*の結果、抗体価が低い

*次のいずれかに該当する方は、無料で風しん抗体検査を受けられます。

妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者および同居家族、抗体価が低い妊婦の配偶者および同居家族、1962年（昭和37年）4月2日～1979年（昭和54年）4月1日生まれの男性

協力医療機関など詳しくは、[千葉市 検診・検査・予防接種](#)

問①市役所コールセンター ☎245-4894 FAX248-4894

②感染症対策課 ☎238-9941 FAX238-9932



9月24日(木)～30日(水)は結核予防週間

結核は早期発見が大切です

結核は過去の病気ではありません。今もなお多くの方が感染しており、昨年度、市内で162人が新たに結核と診断されました。

早期に発見し治療を開始すれば、周囲への感染を防ぐことができ、入院をせずに治すこともできるので、自分だけでなく、家族や周りの人の健康も守ることになります。

結核の正しい知識を身に付け、予防や早期発見に努めましょう。

結核とは

たんに結核菌がいる患者のせきやくしゃみにより、空気中に飛び散った菌を吸い込み、菌が肺に入ることによって感染し、炎症を起こす病気です。

結核を予防するには

健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。日頃から次のことに気を付けましょう。

- ・睡眠を十分にとる
- ・適度に運動する
- ・タバコを吸わない
- ・好き嫌いをせず、バランスのとれた食事をする

早期発見のために定期健康診断を受診しましょう

年に1回は、会社などの健康診断で、胸部エックス線検査を受けましょう。65歳以上の方は、結核検診を兼ねた市の肺がん検診が無料で受診できます（受診券シールを5月中旬に郵送済み）。また、乳幼児は感染すると重症化する恐れがありますので、4か月児健診に合わせて行っているBCG予防接種を受けましょう。

詳しくは、[千葉市 結核予防週間](#)

問感染症対策課 ☎238-9974 FAX238-9932



生活や家庭、仕事でお悩みの方へ

生活自立・仕事相談センター

生活自立・仕事相談センターでは、生活に困りごとを抱える方が、経済的社会的に自立できるよう支援しています。

中央・稲毛・若葉に加え、9月から新たに生活自立・仕事相談センター花見川を開設します。

このような悩みはありませんか

- ・家計管理ができず生活維持が難しい
- ・収入が少なく今後の生活が不安
- ・人間、家族関係で悩んでいる
- ・仕事に就く自信が持てない など

一人ひとりに合わせて支援します

ほかの制度の活用や関係機関と連携を行い、相談員が一人ひとりの悩みに寄り添いながら、次のような支援をします。

- ・家計管理のサポートや債務整理などについての支援
- ・就労から長期間遠ざかっている方の就職に向けた準備や求職活動の支援 など



9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

一人で悩まず、相談を

一人で悩みを抱え、憂うつな状態が続いていませんか。また、周りに悩んでいる人はいませんか。悩みを誰かに話すことで気持ちが楽になり、解決の糸口が見つかるかもしれません。

対面をはじめ、電話やLINEでも相談ができます。ぜひ、気軽にご相談ください。

こころと命の相談室（対面相談。1回50分）

☎月・金曜日（祝・休日を除く）18:00～21:00

毎月2回土曜日・1回日曜日10:00～13:00

☎中央区新町18-12第8東ビル501号室

☎平日9:30～16:30に電話で☎216-3618へ予約

心のケア相談（電話・LINE相談）☎0570-010-400

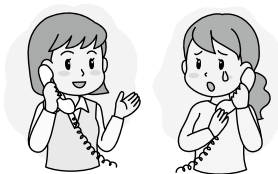
☎月～金曜日17:00～21:00、土・日曜日、祝日13:00～17:00

LINE相談の利用方法は、[千葉市 心のケア相談](#)

千葉市こころの電話（傾聴専用）☎204-1583

☎平日10:00～12:00、13:00～17:00

問精神保健福祉課 ☎238-9980 FAX238-9991



施設名（所在地）	問い合わせ先
生活自立・仕事相談センター中央 （中央保健福祉センター内）	☎202-5563 FAX221-3370 ✉soudan-chu@chiba-shakyo.jp
生活自立・仕事相談センター花見川 （花見川保健福祉センター内）	☎307-6765 FAX307-6766 ✉hanamigawa-soudan@uwnchiba.net
生活自立・仕事相談センター稲毛 （稲毛保健福祉センター内）	☎207-7070 FAX207-7072 ✉soudan@jigyoudan.com
生活自立・仕事相談センター若葉 （若葉保健福祉センター内）	☎312-1723 FAX312-6403 ✉wakaba@jigyoudan.com

相談時間 月～金曜日（祝日、年末年始除く）8:30～17:30

相談方法 直接または電話で。FAX、Eメールも可。

問保護課 ☎245-5188 FAX245-5541