インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行しています。感染を予防するため、次の点を心がけましょう。



外出後や食事の前には、手洗いする

洗い残しの多い「指先や爪、指の間、親指」にも注意して洗いましょう。

こまめな換気と室内の適切な加湿（湿度50～60パーセント）

空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥し、ウイルスを防御する力が衰えます。

十分な睡眠と休養を取り、バランスのよい食事を取る

日頃から、自己の免疫力を高めておくことも重要な予防策です。

予防接種を受ける

ワクチンにはインフルエンザの発症をある程度抑える効果や、重症化を防ぐ一定の効果があります。

咳エチケットを心がけ、人混みや繁華街への外出を控える

咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用などの咳エチケットを心がけましょう。

問感染症対策課（感染症対策について）☎307-7273 FAX238-9932
医療政策課（予防接種について）☎238-9941 FAX245-5554

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、次の事項に注意してください。

渡航前　渡航先の感染症情報の確認、予防接種を受けるなど適切な感染予防を心がけてください。
検疫所のホームページで、各国（地域）の感染症情報を提供しています。FORTH

渡航中
- 手洗いなどの基本的な衛生対策をしましょう。
- 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ましょう。
- 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。



- 肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど、蚊やダニに刺されないような対策をしましょう。

帰国時　健康上心配なことがあれば、空港や港に設置されている検疫所に必ず相談しましょう。

帰国後　帰国後数日～1週間以上経ってから具合が悪くなる場合があります。具合が悪くなった場合は、海外渡航歴があることを事前に連絡したうえで医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食・行動歴、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などを伝えてください。

問感染症対策課（感染症対策について）☎307-7273 FAX238-9932
医療政策課（予防接種について）☎238-9941 FAX245-5554

地方卸売市場 歳末市民感謝デー

12月は、第2土曜日の市民感謝デーに加えて、歳末市民感謝デーを開催します。

正月向けに新鮮な魚貝類やカニ、かまぼこ、餅などを多数取りそろえていますので、ぜひご利用ください。



日時　市民感謝デー＝12月12日㈯
歳末市民感謝デー＝12月25日㈮～30日㈬
いずれも、7:00～12:00（水産棟は10:00ごろまで）

備考　ペットを同伴することはできません。

問地方卸売市場 ☎248-3200 FAX248-3202

特定健康診査・健康診査の受診は2月末まで

生活習慣病予防のため、特定健康診査・健康診査を実施しています。

特定健康診査対象者　国民健康保険加入者の40歳以上の方

健康診査対象者　後期高齢者医療制度加入中の方

詳しくは、対象者へ5月に送付している受診券シールに記載しています。受診券シールを紛失した場合は、再発行しますので、電子申請または健康支援課へお問い合わせください。千葉市　特定健診

勤務先などの健康保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など）に加入している方やその被扶養者の方は、各健康保険へご確認ください。

健診結果の提供にご協力を

被保険者の健康状態を把握し、今後の保健事業に活用するため、健診結果の提供にご協力ください。提供者には謝礼もあります（QUOカード500円分）。

詳しくは、千葉市　健診結果提供

対象者　国民健康保険に加入中の40歳以上で、2026年度に職場健診や自費で人間ドックを受診した方

受付期間　来年5月末まで

問健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946

小学校入学の準備金を支給します

4月に子どもが小学校に入学予定で、経済的に困っている保護者に、学用品や通学用品を購入するための準備金を支給します。支給は3月下旬を予定しています。

対象　2027年1月1日時点で千葉市に住民票があり、次のいずれかに該当する方
- 2025または2026年度中に生活保護を受給していたが、申し込み時に受給していない
- 2025または2026年度の市民税が非課税
- 2025または2026年度に国民年金保険料が免除されている、または国民健康保険料が減免されている
- 申し込み時に児童扶養手当を受給
- 経済的に困難または特別の事情があり、同一住所に住む方の所得の合計額が基準となる総所得*以下である

＊家族構成によって異なります。4人家族の場合、236万円（総収入が362万円程度）以下。

申請期間　1月20日㈬まで

支給額　64,300円（予定）

申請方法　申請書（就学時健康診断で配布。ホームページから印刷も可）を市立小学校へ。

詳しくは、千葉市　小学校入学準備金

問学事課 ☎245-5928 FAX245-5982

12月26日㈯～30日㈬

下田農業ふれあい館 年末大売出し

野菜の特売や、のし餅、お正月用品の販売のほか、26日㈯・27日㈰はステージイベントやキッチンカーの出店、ワークショップなど、楽しい企画が目白押しです。

年末やお正月用の買い出しに、ぜひお越しください。



日時　12月26日㈯～30日㈬9:00～17:00

備考　のし餅は28日㈪から会場で販売するほか、予約もできます。
申12月23日㈬までに直接下田農業ふれあい館へ。

問下田農業ふれあい館 ☎237-8011 FAX237-8988

特に記載がない場合、対象は市内在住・在勤・在学の方、1日から申し込み受け付け、応募多数の場合抽選、料金は無料。