

## 健康トレーニング教室 参加者募集

問 健康推進課 ☎0475 (32) 6800

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングやストレッチ体操、筋トレなど、各回テーマに沿った運動をします。

ノルディックウォーキングでは保健センターを出発点として、約1時間程度ウォーキングをします。



**対象者** 74歳以下の人  
医師から運動を止められていない人  
集団で1時間程度のウォーキングをすることが可能な人

**と き** 第1回 5月15日(水)  
午前9時30分～午前11時30分  
※毎月1回  
※年間予定表は後日申込者に郵送します。

**定 員** 25人程度  
**申込期間** 4月3日(水)～12日(金) ※役場開庁日  
**申込み・問合せ**  
健康推進課 ☎0475 (32) 6800

## 呼吸筋ストレッチ体操教室 参加者募集

問 健康推進課 ☎0475 (32) 6800

私たちは無意識に口や鼻から空気を吸い込み、肺に取り入れています。肺は肺を取り囲む筋肉によって膨らんだり縮んだりしています。肺を動かすために必要な筋肉が、いつまでも呼吸筋として維持できるように取り組んでみませんか。

**対象者** 医師から運動を止められていない人  
集団で40分程度のウォーキングをすることが可能な人

**と き** 第1回 5月16日(木)  
午前10時～午前11時30分  
※月1回～月2回 木曜日

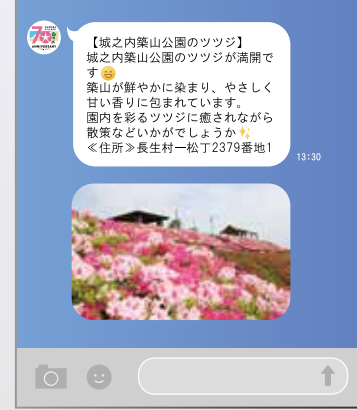
**定 員** 25人程度  
**内 容** 呼吸筋ストレッチ体操、貯筋運動、ウォーキングなど

**申込期間** 4月3日(水)～12日(金) ※役場開庁日  
**申込み・問合せ**  
健康推進課  
☎0475 (32) 6800



## 長生村公式SNS 登録者募集中!

村政情報、イベント情報、災害時等の緊急情報などさまざまな情報をお届けします。  
ぜひご登録ください。



## 災害情報をいち早く入手!

### 長生村 防災行政メール

防災行政情報をメール配信しています。登録用メールアドレス宛てに空メールを送信して登録してください。

bousai.chosei-vil@raidan.ktaiwork.jp



## 長生村 防災アプリ

- 避難情報発令
- 避難所情報
- ハザードマップ
- 気象情報

防災アプリ「HAZARDON (ハザードン)」をインストールしてご利用ください。



## 令和5年度 住民税均等割のみ課税世帯給付金(10万円) 非課税世帯等の子ども加算給付金(対象児童1人あたり5万円)

問 福祉課 ☎0475(32)2112

電力・ガス・食料品等の価格高騰等を受け、住民税均等割のみ課税世帯に1世帯当たり10万円、住民税非課税または均等割のみ課税世帯で、18歳以下の子どもがいる世帯に対象児童1人あたり5万円を支給します。

### 住民税均等割のみ課税世帯給付金

**支給額** 1世帯あたり10万円

#### 支給対象者

令和5年12月1日時点において本村の住民基本台帳に登録されている人で、世帯全員が令和5年度分住民税が「均等割のみ課税者」「均等割のみ課税者及び非課税者」のみで構成されている世帯

#### 支給について

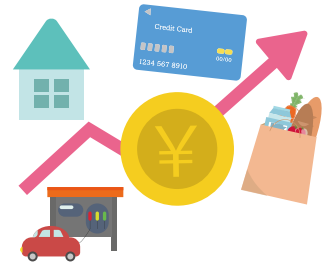
支給対象となる世帯には、「確認書」を3月中旬に郵送しました。

**必要事項を記入し返信用封筒にてご返送ください。**

(提出期限 5月10日(金)まで)

※未申告や令和5年1月2日以降に本村へ転入された人は、本人から申請が必要です。

詳しくは、村ホームページをご覧ください。



### 子ども加算給付金

**支給額** 対象児童1人当たり5万円

#### 支給対象者

令和5年12月1日時点において本村の住民基本台帳に登録されている人で、令和5年度住民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯で18歳以下の子ども(平成17年4月2日以降生まれ)がいる世帯

《注意》・施設入所している児童(住民票を移動していない場合も含む)は対象になりません。

・基準日以降に出生した新生児も対象となり、別途通知します。

#### 支給について

対象者には、「申請書」を3月中旬に郵送しました。

**必要事項を記入し返信用封筒にてご返送ください。**

(提出期限 5月31日(金)まで)

#### 本給付金を装った「振り込め詐欺」にご注意ください

国や本村が現金自動預払機(ATM)の操作や、手数料の振込などを求めることは絶対にありません。不審な電話やメール、郵便、訪問があった場合は最寄りの警察署にご相談ください。



## 介護保険料が変わります

問 福祉課(介護保険係) ☎0475(32)6809

65歳になると介護保険料は、市町村ごとに定める保険料基準額に本人及び世帯の課税状況などにより区分された所得段階別の負担割合を乗じて決定されます。

第9期計画期間における国の介護保険料の標準段階は、これまでの9段階から13段階へと変更されたため、本村でも13段階にしました。

所得段階ごとの令和6年度から令和8年度までの介護保険料は次の表のとおりです。



所得段階	対象者		負担割合	保険料 (年額/円)
第1段階	本人が 住民税非課税	世帯非課税 【生活保護受給者・老齢福祉年金受給者】 課税年金収入額とその他の合計所得金額が80万円以下	0.285	19,200
第2段階			0.485	32,600
第3段階			0.685	46,100
第4段階	本人が 住民税非課税	世帯課税 課税年金収入額とその他の合計所得金額が80万円以下	0.9	60,500
第5段階			1.0	67,200
第6段階	本人が 住民税課税	上記以外【基準額】	1.2	80,700
第7段階			1.3	87,400
第8段階			1.5	100,800
第9段階			1.7	114,300
第10段階			1.9	127,700
第11段階			2.1	141,200
第12段階			2.3	154,600
第13段階			2.4	161,300

## 介護保険料の納め方

保険料は、65歳の誕生日の前日が属する月の分から、原則として年金から納めますが、次のような場合、村から送付される納付書で納めることがあります。

- ・年度途中で65歳（第1号被保険者）になった場合
- ・他の市区町村から転入した場合
- ・年度途中で年金の受給が始まった場合
- ・収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合
- ・年金が一時差し止めになった場合
- ・年金が18万円未満の人



## 「人・農地プラン」から「地域計画」へ

問 産業課 ☎0475(32)2114

### 地域計画とは

今後、高齢化や人口減少の本格化により農業者の減少や耕作放棄地が拡大し、地域の農地が適切に利用されなくなることが心配されています。このような地域の課題を解決するため、農業経営基盤強化促進法が改正され、「地域計画」の策定が義務付けられました。

「地域計画」は農業者のみなさんの話し合いにより策定され、将来の農地利用の姿を示した設計図です。なお、今後も地域のみなさんと話し合いながら、計画の見直しを続けていきます。

### 農地所有者のみなさまへ

今農業従事者数がとても少なくなっています。  
効率的に作業できるように、農地の集約にご協力ください。

### 農地の貸借制度が変わります

「地域計画」の策定により、農業経営基盤強化促進法に基づく手続き(利用集積)から農地中間管理事業の推進に関する法律に基づく手続きへ移行します。

○主な提出書類は以下のとおりです。

- ・耕作者情報登録書(借主)
- ・農用地等貸付登録書(貸主)
- ・各筆明細書(貸主・借主)

※借主である農業者は、一度耕作者情報登録書を提出していれば登録書の提出は必要ありません。

詳しくは、産業課へお問い合わせください。



## 長生村立地適正化計画を事前周知します

問 まちづくり課 ☎0475(32)2116

7月1日(月)から、都市再生特別措置法に基づく「長生村立地適正化計画」を公表予定です。計画の公表後には、一定規模以上の開発行為や建築行為など、届出が必要になる場合があるため、計画内容を事前周知します。

詳しくは、村ホームページをご覧ください。

長生村立地適正化計画



### こころの悩みを相談してみませんか

#### #いのちSOS

■NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎0120-061-338 おもい ささえる  
<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



#### よりそいホットライン

■(一社) 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、一緒に解決できる方法をさがします。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV、性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎0120-279-338 つなぐ ささえる  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>



24時間対応

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

#### 生きづらびっと

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

■LINE  
@yorisoi-chat



■Webからの相談  
<https://www.lsystem.org/web>



■チャット  
<https://yorisoi-chat.jp/>



## 犬の狂犬病予防集合注射を実施

～狂犬病予防注射(毎年1回)は法律で義務付けられています～

問 下水環境課 ☎0475(32)2494

村では、表1の日程で犬の集合注射を行います。既に村で犬の登録をされている人は、送付されている登録確認票に所定の事項を記入して持参してください。(料金は、表2のとおり)

ただし、集合注射会場では新規登録・継続手続きのみの取り扱いとなりますので、他の市町村で登録されている人は、事前に下水環境課の窓口で転入手続きを済ませていないと集合注射は受けられませんのでご注意ください。

なお、次の場合も集合注射が受けられませんので、獣医師に相談するようお願いします。

- ① 重い病気にかかっていることが明らかな犬
- ② 過去にワクチンなどによりアレルギーなど異常をおこした犬
- ③ 犬を押さえられないとき
- ④ 人を咬んだことがある犬(狂犬病鑑定が済んでいない場合)



【表1】

日 程	実施場所	時 間
4月17日(水)	一松北部コミュニティセンター	午後1時30分～
	城之内築山公園	午後2時05分～
	竜宮台築山公園	午後2時40分～
	長生村ふれあい館	午後3時15分～
4月18日(木)	尼ヶ台総合公園駐車場	午後1時30分～
	長生農協高根支所	午後2時25分～
	小泉北部青年館	午後3時～
	中之郷自治会館	午後3時30分～
4月19日(金)	七井土自治会館	午後1時30分～
	やすらぎの家(藪塚)	午後2時05分～
	信友コミュニティセンター	午後2時35分～
	金田自治会館	午後3時05分～
	文化会館駐車場	午後3時40分～
4月21日(日)	長生村役場駐車場	午後1時～

【表2】

	登録手数料	注射手数料	注射済票 交付手数料	合 計
新 規	3,000円	2,950円	550円	6,500円
登録済		2,950円	550円	3,500円



## 令和6年度固定資産税の縦覧及び閲覧

問 税務課 ☎0475(32)2113

### 【縦覧について】

固定資産税の納税者が、期間中に縦覧帳簿により自己の所有する固定資産の価格と第三者が所有している村内の土地・家屋の価格を比較し、適正かどうか確認できる制度です。

**縦覧期間** 4月1日～4月30日(土日祝日を除く。ただし日曜開庁時間の午前8時30分から正午までは縦覧可能)  
※日曜開庁は毎月第4日曜日です。

**縦覧時間** 午前8時30分～午後5時15分 **縦覧場所** 役場税務課

**縦覧できる人** 納税者、代理人

土地を所有する納税者は土地価格等縦覧帳簿を、家屋を所有する納税者は家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。いずれも縦覧したい物件の所在を確認のうえ申請してください。

※コピー不可

**手数料** 無料



### 【閲覧について】

固定資産税の納税義務者は、所有している資産の価格等が記載されている固定資産課税台帳(名寄帳)の写しを閲覧できます。

なお、納税通知書に同封している「課税明細書」でも課税台帳に登録された内容を確認することができます。

**閲覧期間** 通年(土日祝日を除く。ただし日曜開庁時間の午前8時30分から正午までは閲覧可能)  
※日曜開庁は毎月第4日曜日です。

**閲覧時間** 午前8時30分～午後5時15分 **閲覧場所** 役場税務課

**閲覧できる人** 納税義務者、代理人、借地・借家人

**手数料** 4月1日～4月30日までの縦覧期間中は無料(期間外は1通300円)

### 縦覧・閲覧に必要なもの

本人確認ができるもの(運転免許証など)または納税通知書

※代理人の場合は、委任状が必要です。

※借地、借家人の場合は、権利関係を証明する書類が必要です。

## 令和6年度固定資産税の納税通知書を発送します

問 税務課 ☎0475(32)2113

**発送日** 4月5日(金)

**納期限** 第1期 令和6年 4月30日(火)  
第2期 令和6年 7月31日(水)  
第3期 令和6年12月25日(水)  
第4期 令和7年 2月28日(金)



## 花いっぱい運動の会員募集

問 下水環境課 ☎0475(32)2494

長生村花いっぱい運動推進協議会は、花と緑に包まれた村づくりを目指し、現在14人で活動しています。私たちと一緒に楽しく活動していただける花が好きな方を随時募集していますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

**活動場所** 役場北側畑・交流センター花壇

**活動内容** 花植え及び草取り等管理

**活動日** 月2回(第1水曜日、第3日曜日)



**お知らせ** 令和6年度「看護の日・看護週間」

**中央行事**

- と き** 5月12日(日)  
正午～午後3時(受付は午後2時30分まで)
- と ころ** ペリエホール(JR千葉駅ペリエ7階)
- 料 金** 無料
- 内 容** 講演会、進路相談、体験コーナー、  
メイクポイントレクチャーなど
- 申込み** 千葉県看護協会ホームページから  
お申し込みください。  
※当日参加可能(事前申し込み優先)



**地区部会行事 (長夷地区)**

- と き** 5月11日(土) 午前11時～午後4時
- と ころ** おおたきショッピングプラザオリブ
- 料 金** 無料
- 内 容** 進路相談、看護体験、各種測定等
- 申込み** 不要

詳細についてはホームページを  
ご覧ください ▶▶▶



**問合せ** 千葉県看護協会 ☎043(245)0025

**お知らせ** 令和6年度慰霊巡拝の実施予定について

戦没者の遺族の方を対象とした慰霊巡拝が厚生労働省主催で実施されます。  
詳細については千葉県健康福祉指導課までお問合せ下さい。



**問合せ** 千葉県健康福祉指導課 ☎043(223)2354

# バナー広告募集

長生村公式ホームページの有料バナー広告を募集します

1枠1ヵ月  
**5,000円**

**長生村役場 総務課**

☎0475(32)2111

詳しくはホームページへ▶▶▶

長生村 バナー

**お知らせ** 千葉県立長生特別支援学校 前期学校公開

- と き** 5月13日(月)～5月17日(金)  
午前9時40分～午前11時30分
- と ころ** 千葉県立長生特別支援学校  
(一宮町東浪見6767-7)
- 内 容** 学校概要の説明及び授業や施設設備の参観
- その他** 1日あたりの参観人数の調整のため、  
参加希望を事前にご連絡ください。

**問合せ** 千葉県立長生特別支援学校  
特別支援教育コーディネーター  
☎0475(42)2470



**各種相談**

相談内容	と き	相談時間	と ころ	連絡先
育児相談	4月15日(月) 4月23日(火)	午前 9時～正午 午後 1時～午後 3時	一松こども園	☎0475(32)1106
人権相談	4月 8日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2112
行政相談	4月 8日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2111
住民法律相談	4月15日(月)	午後1時30分～午後4時30分 (要予約)※2	総合福祉センター	☎0475(32)2111
消費生活相談	月～金(祝日を除く)	午前 9時～午後 5時	相談員による電話相談	☎090(4436)8884
心配ごと相談	随時(要事前予約)		総合福祉センター	☎0475(32)3391

※1.人権相談、行政相談、心配ごと相談は、当日の予約はできません。

※2.住民法律相談の予約は、開催日と同じ月の最初の開庁日午前8時30分から役場総務課 ☎0475(32)2111で受け付けます。

# 長生地域の4人に1人！ 糖尿病・糖尿病予備群<sup>(※)</sup>

～ 定期健診・受診で発症と重症化予防を ～

★ 糖尿病はインスリン(ホルモン)の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、**高血糖が慢性的に続く病気**です。放置すると、目の網膜症・腎症・神経障害を招く恐れがあります。

【特定健診にて保健指導となる基準】

空腹時血糖が100mg/dl以上または HbA1c(糖化ヘモグロビン) 5.6%以上

★ 糖尿病の予防・改善には、**生活習慣の改善**(1次予防)、発症後コントロールによる**生活の維持**(2次予防)、**合併症の発症予防**(3次予防)がとても大切です。

(※)長生地域の40～74歳

【参照 厚生労働省HP 生活習慣病予防のための健康情報】

## グー・パー食生活で健康づくりをはじめましょう！

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

 <p><b>主菜は「グー」</b></p> <p>主菜の1食分の量はグーの大きさ <b>厚さ2cm</b>をめやすに！</p> <p>グーのかたまりの大きさではありません！</p> <p>グーは、手のひらと同じ大きさ</p> <p>主菜になる食品は <b>肉・魚・たまご・大豆</b></p>	 <p><b>副菜は「パー」</b></p> <p>副菜の1食分の量はパーに <b>たっぷり</b>をめざして！</p> <p>片手の上になるくらい</p> <p>副菜になる食品は <b>野菜・海藻・きのこ・こんにやく</b></p>
--	---

夜間の食事が遅い時刻になる方へ

- ①たんぱく質や野菜を組み合わせる
- ②砂糖入りの飲料やスナック菓子は控えて、糖質や脂質の摂りすぎに注意する

## 「今より10分多く体を動かそう」 (+10プラス テン)

体の状態や年齢にあった体の動かし方で大丈夫です。生活習慣病やうつ、認知症のリスクを低下させることが期待されています

★今より**10分多く**体を動かしましょう

★**30分以上の運動を週2日以上**行うとより効果的です



## 働く世代向け プチトレーニング

- ①通勤・職場で階段利用
- ②デスクワークの場合は30分毎に3分間または1時間毎に5分間立ちあがって体を動かし、血行促進☆

健診等で「精密検査が必要」と判定が出たら、放置せず、かかりつけ医や下記サイト等を活用し、医療機関を受診してください。診断が早いほど治療の選択肢が広がります。

ちば医療ナビ

キーワード検索「糖尿病」→地域を絞り込む(千葉県HP内)



## 問合せ

<各種検(健)診について>

健康推進課(保健センター) ☎0475(32)6800

<特定健康診査、後期高齢者健康診査について>

住民課(役場庁舎) ☎0475(32)2115

## 実施案内

各種検(健)診の実施案内は、対象となる方に原則1ヵ月程度前にお手元に届くように個別に通知します。



	検(健)診名	日 程
1	乳がん検診	<集団> 4月12日、13日、15日、16日、17日、18日、5月14日 <個別> 保健センターへお問い合わせください。
2	子宮頸がん検診	<集団> 4月12日、13日、15日、18日、5月14日 <個別> 保健センターへお問い合わせください。
3	胸部エックス線検診 (結核検診)	6月6日、7日、8日、10日、11日、12日、13日、7月9日
	胸部エックス線検診 (肺がん検診)	
4	喀痰検査	6月6日、7日、8日、10日、11日、12日、13日、7月9日 喀痰容器回収日：6月17日、7月12日
5	大腸がん検診	大腸がん検査容器配布：5月29日、31日、6月1日 大腸がん検査容器回収：6月6日、7日、8日、10日、11日、12日、13日、20日
6	特定健康診査	《集団検(健)診の実施日》 6月21日、22日、24日、25日、26日、27日、28日、7月1日、2日 《個別検(健)診の実施期間》 6月1日～12月25日 * 指定医療機関で特定健康診査または後期高齢者健康診査を受診する人は、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査を同時に受診できます。前立腺がん検診のみまたは肝炎ウイルス検査のみの受診を希望する人は、保健センターでの受診となります。
7	若者健康診査	
8	後期高齢者健康診査	
9	前立腺がん検診	
10	肝炎ウイルス検査	
11	骨粗鬆症予防検診	7月19日、20日
12	胃がん検診	1月15日、16日、17日、18日、2月18日
13	歯周病検診	6月1日～11月30日まで
14	妊婦歯科健康診査	妊娠期間中～出産後1年間

## 令和6年度 各種検(健)診のご案内

村では、各種検(健)診を予定していますので、ご自身の健康維持のため積極的に受診してください。

年齢の基準日は、令和6年4月1日です。ただし、特定健康診査、後期高齢者健康診査、若者健康診査、肝炎ウイルス検査の年齢基準日は、令和7年3月31日です。



	検(健)診名	対象者 (年齢は令和6年4月1日時点)	料 金	場 所
1	乳がん検診	30歳以上の女性	集団：500円	保健センター
			個別：3,000円	指定医療機関
2	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	集団：500円	保健センター
			個別：3,000円	指定医療機関
3	胸部エックス線検診 (結核検診)	65歳以上の人	無料	保健センター
	胸部エックス線検診 (肺がん検診)	40～64歳の人	500円	
4	喀痰検査	胸部エックス線検診受診者のうち 喫煙指数600以上の希望者	500円	保健センター
5	大腸がん検診	40歳以上の人	500円	保健センター
6	特定健康診査	国民健康保険加入者 40～74歳までの人	集団：1,000円	保健センター
			個別：2,000円	指定医療機関
7	若者健康診査	30～38歳の人	集団：1,000円	保健センター
			個別：2,000円	指定医療機関
8	後期高齢者健康診査	75歳以上の人	集団：無料	保健センター
			個別：無料	指定医療機関
9	前立腺がん検診	50歳以上の男性	集団：500円	保健センター
			個別：500円	指定医療機関
10	肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去にB型肝炎、C型肝炎 ウイルスの検査を受けたことがない人	集団：無料	保健センター
			個別：無料	指定医療機関
11	骨粗鬆症予防検診	30・35・40・45・50・55・60・65・ 70歳の女性	500円	保健センター
12	胃がん検診	40歳以上の人	500円	保健センター
13	歯周病検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	500円	指定歯科医療機関
14	妊婦歯科健康診査	村内に住所を有する妊婦	無料	指定歯科医療機関