

心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成対象者等一覧

区分	心身障害者福祉手当	難病福祉手当	心身障害者（児）医療費助成
対象者	身体障害者手帳1～4級 愛の手帳1～4度 脳性まひ・進行性筋萎縮症	難病医療費助成の対象疾病に罹患し、原則として「特定医療費受給者証」または「マル都医療券」をお持ちの方	身体障害者手帳1・2級（内部障害は3級を含む） 愛の手帳1・2度 精神障害者保健福祉手帳1級
所得制限限度額	※65歳以上で初めて上記に該当した方と所得制限限度額を超える所得のある方等は対象になりません。		
所得の見直し月	令和3年8月以降は、2年中の所得により判定します。		令和3年9月以降は、2年中の所得により判定します。
現在受給中の方（手続き不要）	令和3年4月～7月分は、8月20日に振り込みます。		令和3年9月1日から使用する受給者証は、8月下旬に送付します。

**障害等のある方へ**  
**手当医療費助成（マル障）の所得の見直し時期です**  
 過去に所得制限を超えていたため、心身障害者福祉手当・難病福祉手当・心身障害者（児）医療費助成（マル障）を受けていない方で、所得が下がったなど、新たに受給資格に該当すると思われる方は、申請手続きをしてください。（対象者は左表参照）  
 なお、現在受給中の方は、手続きは不要です。申請に必要な要件や所  
 得制限の詳細については市のホームページ（記事ID:3335）をご覧ください。  
**申請先・問い合わせ**  
 障がい者福祉課庶務係（市役所1階）

扶養親族等の数	所得制限限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人目以降	1人につき380,000円を加算

※扶養親族の年齢等により左表の限度額に加算できる金額が該当する場合は所得から控除できる金額があります。

栄養成分表示

栄養成分表示 1食分（0g）当たり	
熱量	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

**食育一口メモ「8月4日は栄養の日」**  
 8と4で栄養の日。ぜひこの機会に、自分のよく食べているものについて確認してみましょう。容器包装に入れられた加工食品には、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）に換算したもの（が食品表示法により表示され

ています。この栄養成分表示には、健康な食生活を送るために役立つ情報が含まれています。表示を使用するときは、「100g当たり」や「1食当たり」等の食品単位も必ず確認しましょう。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

**普通救命講習会**  
**救命処置と自動体外式除細動器（AED）操作法**  
 9月9日（救急の日） ※スカート不可  
 に救命処置やAED操作法を学びませんか。その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付します。  
**日時** 9月9日（木）午後1時30分～4時30分  
**会場** 健康センター3階  
**対象** 市内在住者  
**指導**（公財）東京防災 協力 青梅消防署 救急協会職員 ほか  
**申し込み** 8月2日から  
**費用** 1千500円（テキスト代）  
 健康センターへ  
 ※当日集金  
**服装・持ち物** 動きやすい服装、筆記用具

**青梅市医師会健康コラム79**  
**夏場の水分補給と塩分と糖分にご注意**  
 土田医院院長 土田大介

熱中症診療ガイドライン2015では熱中症の予防に0.1～0.2%の食塩水を推奨しており、現実的には市販の経口補水液が望ましく、スポーツ飲料でも問題ないといえます。しかしながら、これらをひたすら飲めば良い訳ではありません。熱中症の予防には「のどが渇く前に水分補給」と言われますが、一日あたり1.2ℓを目安に、こまめに水分を摂ることが勧められ

熱中症診療ガイドライン2015では熱中症の予防に0.1～0.2%の食塩水を推奨しており、現実的には市販の経口補水液が望ましく、スポーツ飲料でも問題ないといえます。しかしながら、これらをひたすら飲めば良い訳ではありません。熱中症の予防には「のどが渇く前に水分補給」と言われますが、一日あたり1.2ℓを目安に、こまめに水分を摂ることが勧められ

塩分濃度（ナトリウム濃度）が低くなり過ぎることがあるためです。塩分を含んだものでも飲み過ぎないことが大切です。糖分の摂り過ぎにも注意が必要です。経口補水液には水分の吸収を高めるために100mlあたり2～4gの糖分が入っています。世界保健機構は清涼飲料等に含まれる糖類摂取量を成人で一日あたり25g未満に減らすことを推奨しています。糖尿病の方は糖分の入った清涼飲料を飲む事で簡単に血糖値が上がってしまいま

す。普通に食事を摂り、汗をかくほど体を動かしていなければ、経口補水液やスポーツ飲料にこだわる必要はないでしょう。一概に水分補給といっても、汗の量や食事量運動量等により内容が異なります。普段から塩分・糖分の管理が必要な高血圧症や糖尿病患者さんは、主治医に相談してみたいかがでしょうか。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

**あなたの筋肉量が分かります**  
**秋の体組成測定会**  
 下の市民  
 内容 体組成測定、結果説明、ヘルスアップ講座  
**講師** 保健師 ほか  
**定員** 各回先着6人（予約制）  
**費用無料**  
**服装・持ち物** 脱ぎやすい靴（裸足で測定します）、筆記用具  
**その他** ペースメーカーを使用している方、1人で立つて測定できない方、妊娠している方は測定できません。  
**申し込み** 電話 ☎23・2191で健康センターへ

自分の筋肉量を知っていますか。筋肉が落ちてきていると感じている方や、普段運動している方も、この機会に自分の筋肉量を知って健康的な身体をつくりましょう。

**日時** 9月8日（水） ①午前10時から②午後1時30分から③2時30分から  
**▽9月9日（木）** ④午前9時30分から⑤10時30分から  
**会場** 健康センター3階  
**対象** 9月8日現在64歳以下 ※各回とも所要時間は1時間程度

**秋からみんなで運動をはじめよう**  
**ヘルスエクササイズ教室（追加募集）**  
 身体を動かしたいけど、1人ではなかなか始められない方、みんなで楽しく健康的に体を動かしてみませんか。  
**日時** 9月16日、30日、10月14日、28日、11月11日、25日の木曜日  
**内容** 音楽に合わせて行う有酸素運動、筋トレ、ウォーキングの方法、グループワーク、健康講座 ほか  
**講師** 健康運動指導士、市保健師等  
**定員** 先着15人（予約制）  
**費用無料**  
**服装・持ち物** 運動のできる服、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**その他** 高血圧症、心臓病、骨関節疾患（腰痛、膝痛含む）の方は必ず医師の許可を受けてください。  
**申し込み** 電話 ☎23・2191で健康センターへ