



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



心身に障害のある方等の手当



問 障がい者福祉課庶務係
手当には所得制限や、福祉年金を除く公的年金等との併給制限があるものもあります。また、施設入所者に手当は支給されません。

対象と思われる方は2次元コード内「手当」を参照または、お問い合わせください。

手当(申請時の年齢制限)	支給対象
特別障害者手当 (20歳以上)	★重度の障害があるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方(おおむね身体障害者手帳1級か2級、愛の手帳1度か2度程度の方。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害の方)身体障害者手帳または愛の手帳を取得していても、具体的な疾病、外傷により心身に障害がある方は認定される場合があります。ただし、加齢に伴う心身機能の低下は、基本的に非認定となります。
障害児福祉手当 (20歳未満)	★重度の障害があるため、日常生活に常時介護が必要な方(おおむね身体障害者手帳1級か2級の一部、愛の手帳1度か2度程度の方。あるいは、これらと同等の疾病、精神障害の方)
重度心身障害者手当 (65歳未満)	★次のいずれかに該当する方 ▷重度の知的障害で、著しい精神症状を有する方 ▷重度の知的障害と重度の身体障害を重複している方 ▷重度の肢体不自由で四肢機能障害の方(座っていることが困難な方)
心身障害者福祉手当 (65歳未満)	★次のいずれかに該当する方 ▷身体障害者手帳1~4級の方▷愛の手帳1~4度の方 ▷脳性まひの方▷進行性筋萎縮症の方
難病福祉手当	★特定医療費受給者証または難病医療券をお持ちの方
特別児童扶養手当	★次の状態にある20歳未満の児童を扶養している方 ▷知的発達が遅滞しているか、精神の障害があり日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童 ▷身体に重度・中度の障害や長期にわたる安静を必要とする病状があり、日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童

※子育て世帯向けに、障がいの程度によって受給可能な手当があります。詳細は子育て推進課助成係へお問い合わせください。

音訳者養成講座(初級)

日時	11月4日~18日の金曜日、22日(火)、12月2日~23日の金曜日(8回) 午前10時~正午
会場	中央図書館
対象	すべてに該当する方 ▷市内在住・在勤・在学のおおむね65歳以下の方 ▷原則8回すべてに参加できる方 ▷受講終了後に市内で音訳ボランティアとして活動できる方
内容	書籍などの内容を音声にした録音図書や制作や対面朗読などのハンディキャップサービスに活かせる発声、発音、読みの基本などの音訳技術の基礎を学びます。
定員	20人(抽選)
申し込み	10月3日~14日までに電話または直接障がい者福祉課認定サービス係(市役所1階)へ

年金生活者支援給付金

新しく該当する方には、日本年金機構から請求書を順次送付していますので手続きをしてください。

※受給中の方は手続き不要です。
詳細 厚生労働省年金生活者支援給付金特設サイト(2次元コード)



問 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(050で始まる電話からは ☎03-5539-2216)、青梅年金事務所 ☎30-3410

この秋、楽しく始める運動講座

講座名	ヘルスアップ教室	エンジョイ トレーニング
日時	11月9日、16日、12月14日、21日、令和5年1月18日、25日、2月1日、8日の水曜日(8回) 午前9時30分~11時30分	①11月10日(木) ②11月29日(火) ③12月7日(水) ④12月15日(木) 午前9時40分~11時40分
会場	健康センター	①②ネッツたまごセンター ③④今井市民センター(靴下で運動)
対象	参加日当日に64歳以下の市民	
内容等	運動(ストレッチ、有酸素運動、筋トレ)、健康チェック、健康講座など ※持病(心疾患や腰痛など)のある方は、医師の許可を得てください。	①④エアロビクス~脂肪燃焼~ ②身体をじっくり鍛える筋トレ ③楽しい健康体操
定員	先着12人(予約制)	先着20人(予約制)
服装	運動のできる服装、屋外用運動靴	
持ち物	飲み物、ヨガマットまたはバスタオル	
申し込み	2次元コードまたは電話 ☎23-2191 で健康センター	

新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター ☎0120-840-085

詳細は▷



オミクロン株対応ワクチン接種

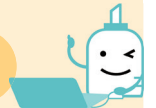
こちら

対象	1・2回目を接種した12歳以上で最終接種から5か月が経過した方(1人1回) ※10月中旬までは4回目接種対象で未接種の方を優先
使用ワクチン	ファイザー社製、モデルナ社製(オミクロン株対応2価ワクチン)

接種券の発送 最終接種から経過期間の長い順に段階的に発送
※接種券が届いたら予約をしてください。

※最終接種から5か月を経過し、職域接種等で早期に接種券が必要な方、紛失等した方は、市ホームページから発行の申し込みができます。

3回目・4回目が未接種で、接種券が手元にある方は、その接種券を使って予約・接種が可能!



小児(5~11歳)の3回目追加接種

5~11歳の方について3回目追加接種が可能となりました。対象者には個別に接種券を送付します。

※9月6日から努力義務が適用されています。

市役所に手話通訳者を配置しています

問 障がい者福祉課庶務係

手続き等の補助を行います。窓口で申し出てください。

日時 火曜日 午前9時~正午、水曜日 午後1時~4時

特定健診の健診結果は医療機関で!

問 健康センター ☎23-2191

お早めに。特定健康診査は11月30日まで

新型コロナウイルス感染予防のため予約数を減らしていることもあります。早めの受診をお勧めします。

結果票は郵送されません。受診した医療機関で医師の説明を受け結果票を受け取ってください。

青梅市医師会健康コラム93

その高血圧、治るかも…?!

市立総合病院内分泌糖尿病内科医長 加計 剛

健診を受けて血圧が高いと言われて、病院を受診すると血圧の薬を処方され、医者からは「痩せたら薬減らせるよ」「お酒やめようね」「年のせいだからしょうがないよ」と言われます。

でもその中には「血圧が上がってしまう病気」のせいでも高血圧を来している人が隠れているので注意です。

高血圧症と診断を受けている方の1割に“原発性アルドステロン症”という病気による高血圧の方がいます。この病気は、副腎というお腹(腎臓の上)に左右1個ずつある臓器から出ているアルドステロンというホルモンが必要以上に出ることで血圧が上がってしまう病気です。アルドステロンには体の中にNaを溜めて体の外にKを捨てる働きがあります。このホルモンが過剰に出ると体内に塩分(Na)が溜まり、塩分をそんなに摂っていないのに、そんなに太っていないのに、そんなに高齢ではないのに、血圧が上がってきてしまいます。その場合、程度によりますが血圧の薬を3種類も飲んでいるのに血圧が下がらないという難治性高血圧になる人もいます。

原発性アルドステロン症の診断がついた場合には手術を受けることで血圧の薬を飲まなくてよくなる人もいますので、血圧が高いと言われた人は一度かかりつけの先生に相談してアルドステロンというホルモンを測ってもらいましょう。その高血圧、治るかもしれません…!

問 健康センター ☎23-2191