けんこう・ふくし

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当の現況届の提出

各手当受給者は毎年現況届を提出していただく必要があります。なお、届の用紙などは対象者に市から事前送付します。

①特別障害者手当とは
対象 20歳以上の政令で定める程度（身体障害者手帳1級、2級程度以上の異なる障害が重複、または精神の障害・最重度の知的障害など）の著しく重度の障害で、日常生活での動作および行動が困難であり常時特別の介護を必要とする在宅の人（所得制限あり。ただし施設に入所、3ヵ月を超えて入院しているときは対象外）
支給額 月額29，590円

②障害児福祉手当とは
対象 20歳未満の政令で定める程度（身体障害者手帳1級、2級の一部、療育手帳Aのうち最重度など）の重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする人（所得制限あり。ただし施設に入所、障害を事由とする年金を受けているときは対象外）
支給額 月額16，100円

③経過的福祉手当
対象 福祉手当制度廃止の際に福祉手当を受給していた人で、特別障害者手当および障害を事由とする年金を受給できない人（所得制限あり。ただし施設に入所しているときは対象外）
支給額 月額16，100円

いずれも
申請・問合先 8月12日㈫～9月11日㈭に地域共生推進課へ
※①②の新規申請には審査があります。現在支給されている人は申請の必要はありません。また申請には各手当認定用の診断書が必要です。③は経過的措置のため、新規の申請受付はありません。また一旦、資格喪失した場合、再度認定もできません。

被爆二世健康診断

対象 府内に在住する被爆二世で受診を希望する人
※実父母どちらかの被爆者健康手帳の番号が必要。実施日と健診場所は申込後、本人に直接通知します（受診日時の指定はできません。）
申込 9月1日㈪～10月31日㈮に直接または郵送で泉佐野保健所（〒598-0001 上瓦屋583番地の1 ☎462-7701）へ
問合先 府 地域保健課（☎06-6944-9172）※受診無料

声の広報・点字の広報の配布

市では視覚障害の身体障害者手帳を持っている人に「声の広報（朗読版）」「点字の広報（点訳版）」を無料で郵送しています。希望する人は申し込んでください。

「声の広報」朗読データは、市ホームページ（ID：2511）からダウンロードもできます。

申込・問合先 地域共生推進課

「さのトレ体操」はじめませんか？

さのトレ体操を始めたいグループを募集します！理学療法士と作業療法士の協力のもと、「さのトレ体操」のDVDを作成しました。手軽にタオルを使い、フレイルの予防効果のある筋力トレーニングと脳トレもできます！

まずはグループの代表者を決めて、基幹包括支援センターいずみさのへ相談してください。DVDの貸出や体操の指導など立ち上げの相談など打ち合わせを行います。

【募集するグループ】 下記の5つの要件をすべてみたすグループ
- 体操する場所を自分たちで確保できる
- 動画（DVD）を映す機器を準備できる
- 1人がけの背もたれつきのいす（人数分）を用意できる
- 週1回以上を6ヵ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上（うち65歳以上の人が半数以上）参加できる

【5つの支援をします】
- 体操に使うDVDを貸し出します
- 体操の専門家を派遣します(事前説明・初回3回・6ヵ月後に1回)
- 手づくりの運動手帳を1人1冊プレゼントします
- 1年以上続けたグループには希望があれば、年1回専門家を派遣します
- 年1～2回依頼があれば「保健師によるためになる健康話」「主任介護支援専門員による正しい介護保険の利用のしかた」など、お話に伺います

申込・問合先 基幹包括支援センターいずみさの（☎464-2977）

健康マイレージ さのぽっ歩 初心者サポート会

スポーツタウンWALKER（さのぽっ歩）アプリの新規登録が難しい人に、初心者サポート会を実施します。（予約制）

日時 8月19日㈫ 午前10時～午後4時のうち、約1時間
※予約時間は申込時にお知らせします。

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 スポーツタウンWALKER（さのぽっ歩アプリ）の新規登録を希望する人

定員 30人（先着順）

持ち物 スマートフォン、さのぽカード、今年度の健（検）診結果（あれば）
※必ず本人がスマートフォンを持って来てください。

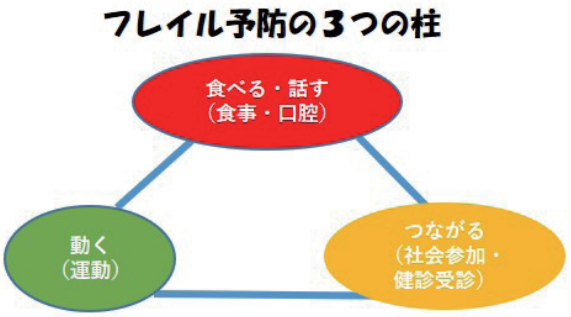
申込・問合先 8月4日㈪以降に電話で健康推進課へ

いつまでも自分らしく暮らすために！（シリーズ1「食べる」）
～秘訣はフレイル予防にあります～

問合先 国保年金課

きちんと3食、いろいろな食品をバランスよく食べて、フレイル予防をしましょう。

【ところで…フレイルって何？？】
加齢とともに「こころ」と「からだ」の働きや「社会とのつながり」が弱くなった状態（要介護の一歩手前）
※詳しくは広報2月号をご覧ください。



【今のあなたをチェックしてみましょう】
●6ヵ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか？
●BMI（体格指数）が18.5未満
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※2つともあてはまれば、フレイル要注意です。「厚生労働省介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン〔基本チェックリスト〕」より

【フレイル予防のカギは筋肉にあり】
食べた「たんぱく質」はからだで血液や筋肉をつくります！筋肉のもとになる肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品を毎日5種類とりましょう。

1日の目安（例）
●牛肉薄切り肉2枚…80g
●鮭1切れ…70g
●卵1個（Mサイズ）…50g
●絹ごし豆腐…小1丁
●牛乳コップ1杯…200mL

※持病がある人は、かかりつけ医に相談してください。

健康フェスタ いずみさの

子どもから大人まで健康づくりに取り組みましょう。当日は「ゆるナキン」などのゆるキャラたちもやってきます。

日時 9月6日㈯ 午前10時～午後3時
場所 いこらも～る泉佐野 2階 いこらの森ホール

【ステージイベント】
●午前10時15分～10時30分…オープニング・ゆるキャラ紹介
●午前10時30分～11時…「健診結果はこう読む！」増田大作さん（りんくう総合医療センター循環器内科部長 ）
●午前11時30分～正午…「お口の手入れ　マッサージ・体操」歯科衛生士
●午後1時～2時…「あなたも効果を実感！ラジオ体操」（一社）簡易保険加入者協会・㈱かんぽ生命

【体験・測定ブース】
●**体験** フェルトの野菜お弁当詰め、食品カード釣り、折り紙コマ回し、カロリーメイト試飲など
●**測定** 肌水分測定、血管年齢測定、ベジチェック、血圧測定、酸素飽和度測定など

※缶バッチ作成、骨密度測定、インボディ測定など一部のブースは整理券が必要です。整理券は午前10時から会場内で配布し、午前11時から開始します。

【健康相談ブース】 歯科医師、管理栄養士、りんくう総合医療センター看護師、市保健師など

問合先 健康推進課

※参加無料。各コーナーのスタンプを集めた人に粗品を進呈（数量に限りあり）

集団がん検診（予約制・先着順）

～元気でも「もしも」のためです～（健康マイレージ さのぽっ歩対象）

問合先　健康推進課

日時・種別　表のとおり

予約受付期間	検診日	時間	場所	結核・肺 40歳以上 毎年 無料（＊4）	胃 40歳以上 毎年 600円	大腸 40歳以上 毎年 無料	乳（＊3） 40歳以上 2年に1回 1,100円	子宮（＊3） 20歳以上 2年に1回 800円
9月3日㈬午前8時30分～29日㈪午後7時 ※定員になり次第終了 先行予約日：9月2日㈫	10月25日㈯	午前（＊1）	健診センター	●	●	●	●	●
	10月25日㈯	午後（＊1）	健診センター	●	●	●	●	●
	10月28日㈫	午前（＊1）	健診センター	●	●	●	－	－
	10月29日㈬	午前	健診センター	●	●	●	－	－
	10月30日㈭	午前	健診センター	●	●	●	－	－
	11月18日㈫	午前（＊2）	健診センター	－	－	－	●	●

※いずれも市民に限ります。

※予約時間は申込時にお知らせします。
（＊1）…加入の医療保険の種類に関係なく特定健診（国基準項目）とがん検診がセットで受けられます。どの医療保険に加入していても、受診券が必要になります。泉佐野市国民健康保険に加入の人は、特定健診と同時受診できる別日程があります。 詳しくは特定健診受診券に同封のチラシをご覧ください。
（＊2）…保育付きの検診日です。
（＊3）…女性のみ
（＊4）…喀痰細胞診：300円

申込

●インターネット予約（https://www.aitel-reservation.jp/izumisanocity-osaka/）
※予約受付期間内、24時間申込可。右記の二次元コードからも予約できます。

●電話予約　予約受付期間内（日曜日、祝日除く）の午前8時30分～午後7時
フリーダイヤル☎0120-188-489（聴覚障害の人限定 Fax461-4571）へ

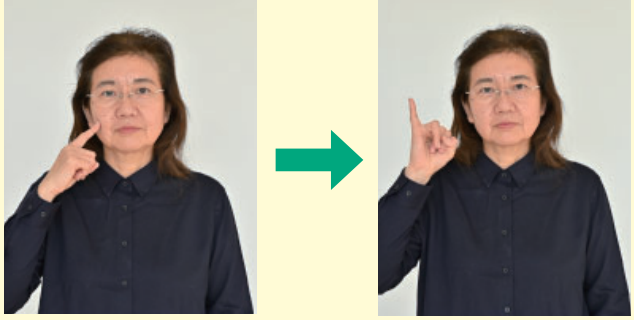
●先行予約受付 ～がん検診受診促進キャンペーン～（健康推進課での窓口予約）
　電話での予約混雑をさけるため、5人以上の申込で通常の申込期間に先行して予約ができます。申込期間が同一であれば検診日は全員が同日でなくても構いません。申込チラシに必要事項を記入し、代表者が先行予約受付日〔9月2日㈫〕に健康推進課へ5人分以上提出してください。予約結果はその場で代表者へお知らせします。
※申込チラシは市ホームページ（ID：12277）からダウンロードもできます。先行予約受付日以外の健康推進課窓口予約はありません。変更・キャンセルは、申込期間内にフリーダイヤルまたはインターネットで

◀インターネット予約

詳しくは広報5月号保存版「守ろう健康 つくろう健康」をご覧ください。

手話をやってみよう！

～ワンポイント手話講座㉔～

今月の手話「母、お母さん、ママ」

　右手人差し指の指先で頬を撫で下ろし小指を立てて上げる。
問合先　地域共生推進課