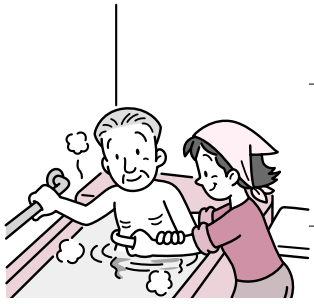


第1表 障害者自立支援法の施行による給付の種類

介護給付	居宅介護 重度訪問介護 療養介護 児童デイサービス 短期入所 施設入所支援など
訓練等給付	自立訓練 就労移行支援 就労継続支援 共同生活援助
自立支援医療	(旧)更生医療 (旧)育成医療 (旧)精神通院公費
補装具	補装具費の支給
地域生活支援事業	相談支援 移動支援 コミュニケーション支援 日常生活用具の給付



申・問健康福祉課社会福祉係
☎(70)0330

厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/>

4月から障害者自立支援法が施行され、身体・知的・精神障害の3障害の方が同じサービスを受けられるようになります。また、10月1日から新たなサービス体系となります(第1表)。

利用者負担額は、原則1割負担ですが、所得に応じて月額上限(第2表)が設定され、

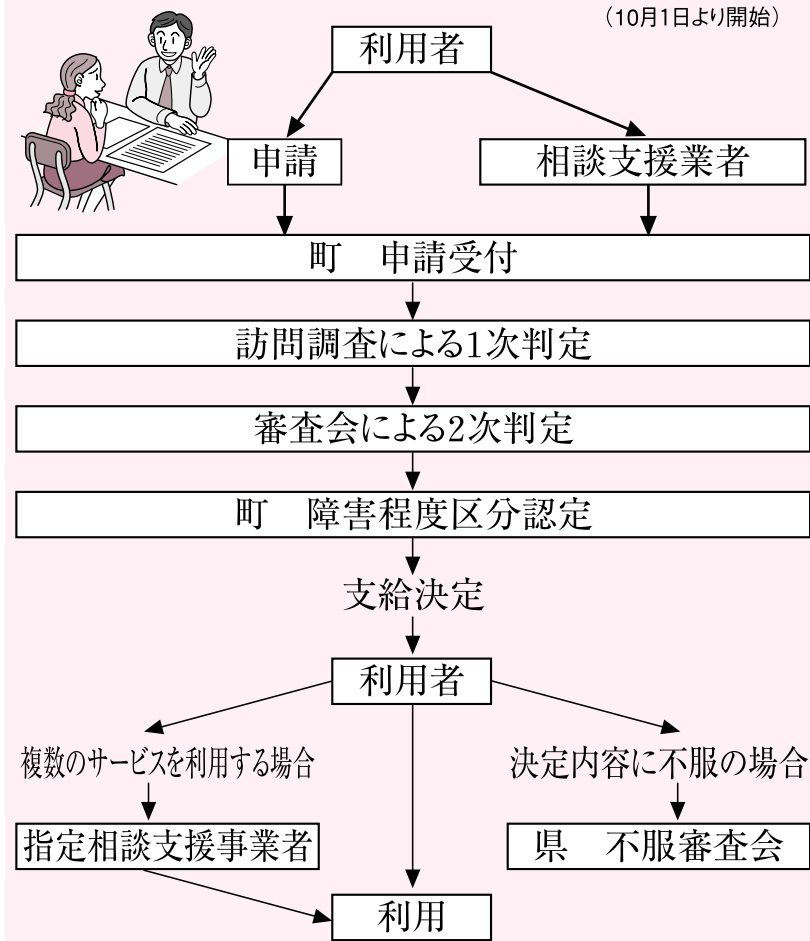
個別減免措置等があります。現在、支援費や精神通院医療費負担等の支給を受けている方で引き続き支給を受ける場合は、新制度に基づいて支給申請が必要になります。必要書類等については個別に通知します。

なお、新規に支給を希望される方は、個別相談を行いますので、電話でご連絡の上、窓口までお越しください。制度の詳細は、厚生労働省のホームページでも確認できます。

障害者自立支援法が4月から施行され、これまでの障害者福祉制度が大きく変わり、新たなサービスも開始されます。

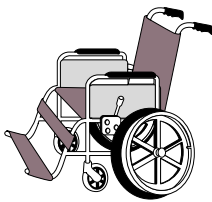
障害者福祉制度が変わります

新たなサービス(介護給付)利用の流れ (10月1日より開始)



第2表 利用者負担の月額上限(4月1日より適用)

一般世帯		37,200円まで
市町村民税 非課税世帯	非課税世帯2	24,600円まで
	非課税世帯1	15,000円まで
生活保護世帯		0円



大網白里アリーナ

見学会



8月オープンに向け、着々と工事が進む大網白里アリーナ。町民の皆さんに早くから親しみを持っていただくために、工事中の施設の見学会を開催します。

日時 2月15日(水) ①10時、②15時

内容 工事中の大網白里アリーナの施設を見学

単独行動はできません。また、小さな子どもを連れての見学はご遠慮ください

申込方法 電話で申し込み

申込締切 2月14日(火)

申・問 スポーツ振興課 ☎(72)5708

栄養士だより ④7

大豆を見直そう...生活習慣病予防に効果大

2月3日は節分です。節分にちなんで、大豆の栄養について見直してみませんか?

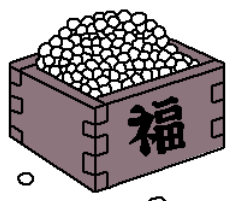
大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富。脂肪分のほか、食物繊維やビタミンB1・B2も豊富です。

大豆には血管や骨を丈夫にし、コレステロール値を正常にするなど、生活習慣病の予防にも、大きな可能性が期待されています。

昔に比べると、大豆の消費量は少なくなっていますが、ゆでたものや缶詰も売っていますので、スープや煮物などに手軽に使ってみることをお勧めします。

かき揚げやサラダに使うのもおいしい食べ方です。大豆そのものがあまり取れないという人は、大豆製品として豆腐やきな粉、納豆、豆乳などもよいでしょう。1日に1度は、摂取できるように心掛けたいものです。

小さな一粒で大きなパワーをもっている大豆。いろいろなメニューでおいしく食べて、健康に役立てましょう。



☎健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321

保健師だより

内臓脂肪型肥満にご注意を

~あなたは「洋ナシ」?それとも「リンゴ」?~

毎年2月1日~7日は「生活習慣病予防週間」です。

生活習慣病とは、日々の生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。栄養の過不足、バランスの悪い食生活、運動不足やストレス、喫煙などの生活習慣と、これらが原因で起こる肥満症、高血圧、高脂血症、血糖値の高値、動脈硬化などが、本人の体質と相互作用して『心臓病』、『脳血管障害』、『糖尿病』、『がん』などの病気を引き起こします。

近年、生活習慣病の方や、その一歩手前の状態の方(予備軍)は、「内臓脂肪型肥満」が共通の要因といわれています。

身体のどの部分に脂肪がつくかによって肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰まわり、太もも、おしりまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを皮下脂肪型肥満、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを内臓脂肪型肥満と呼びます。体形からそれぞ

れ、「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。

内臓脂肪型肥満は外見ではわからないことが多く、簡単に調べる方法として、ウエスト径(おへそまわり)が用いられています。

男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば内臓脂肪型肥満が疑われます。おへそまわりが気になる方は測定してみてください。

定期的に健診を受けていれば、万が一、肥満や高血圧、血糖値の高値がみられても、比較的初期の症状であれば、食生活や運動療法など、生活習慣の全般を改めることで改善されます。

これからも基本健診やがん検診を通じて、生活習慣病を予防していきましょう。

平成18年度健康カレンダーは、3月中旬ごろ配布予定です。

☎健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321