

平成31年度特別障害者手当及び障害児福祉手当額について

障がい福祉課
☎ 73-1975

平成31年度に支給される特別障害者手当・障害児福祉手当の額が変更されています。

手当名	年度	平成30年度(月額)	平成31年度(月額)
特別障害者手当		26,940円	27,200円
障害児福祉手当		14,650円	14,790円

＊特別障害者手当＊

〈対象者〉
在宅で心身に著しい重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする、20歳以上で一定の要件に該当する方に支給されます。
(認定基準により該当しない場合があります。)
〈支給制限〉
・施設に入所されている方
・病院、診療所に継続して3ヶ月以上入院している方
・本人及び扶養義務者の所得が一定額を超える方

＊障害児福祉手当＊

〈対象者〉
在宅で心身に重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする、20歳未満で、一定の要件に該当する方に支給されます。
(認定基準により該当しない場合があります。)
〈支給制限〉
・施設に入所されている方
・障害年金を受給している方
・本人及び扶養義務者の所得が一定額を超える方

※両手当とも支給月は2、5、8、11月でそれぞれの支給月前月までの3か月分を本人の口座に振り込みます。(現在、受給されている方で、支給制限に該当する方は速やかに届出をしてください)

2019年 こどもの定期予防接種のお知らせ

健康増進課 ☎ 73-1978

定期予防接種は、市が委託した医療機関で接種してください。
親子(母子)健康手帳・予防接種手帳を持参してください。

※予防接種手帳(予診票)は、生後2か月頃に対象者の自宅に送付します。
日本脳炎・MR2期・DTについては、接種時期に対象者の自宅に通知を送付します。

	医療機関名	ヒブ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	4種混合	BCG	MR	水痘	DT	日本脳炎	不活性ポリオ	予約
1	いけむら小児科 ☎ 73-4970	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	不要
2	いしみねクリニック ☎ 75-5878	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	不要
3	城辺中央クリニック ☎ 77-4693	○			○		○	○	○	○	○	必要
4	下地診療所 ☎ 74-7878	○	○	○	○		○	○	○		○	必要
5	ひが小児科医院 ☎ 73-1477	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	不要
6	ドクターゴン診療所 ☎ 76-2788	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	必要

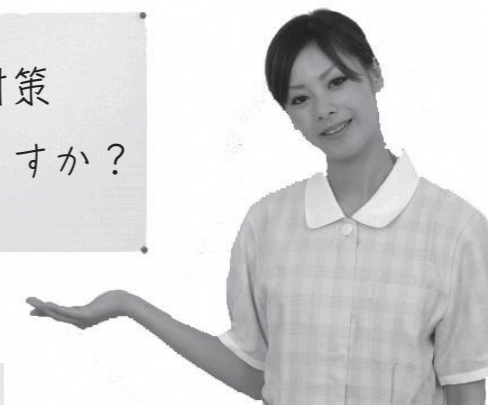


「風しん」に関するお知らせ

健康増進課 ☎ 73-1978

- 国立感染症研究所では2019年に入り、全国の風しん患者は増加傾向にあるとの報告があります。2018年には、国内で2,917人の患者累計数が報告されています。
- 「風しん」は潜伏期間が14～21日です。気づかないうちに感染することも考えられることから、人混みを避けることや手洗いと咳エチケットなどの感染防止対策を心がけてください。

風しん対策
できてますか？



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう

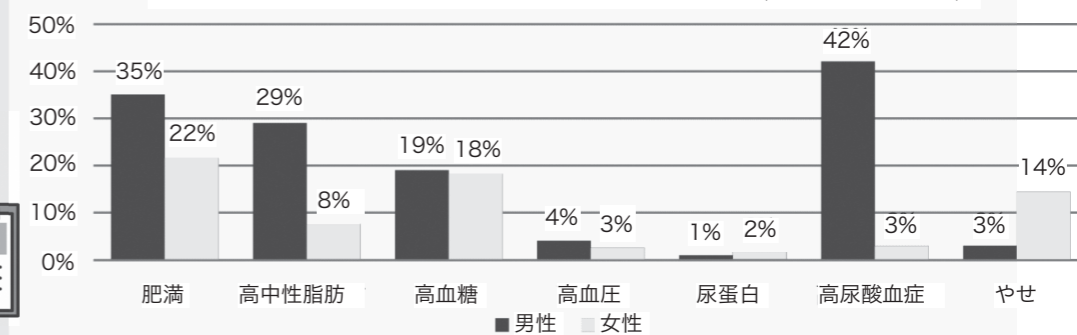
下地保健福祉センター
☎ 76-2785

健康増進課では、集団健診を受診していただいた40歳未満の市民を対象とした個別の結果説明(保健指導)を行っています。下のグラフは、40歳未満の健診受診者の中で有所見率(生活習慣病発症リスクのある項目に該当している人の割合)を示したものです。特に所見の多い高尿酸血症では、痛風を発症するだけでなく、腎臓を悪くしたり尿路結石の原因になります。

健康診査を繰り返して、生活習慣を見直しましょう！



40歳未満の集団健診受診者からみた有所見率(平成30年度)



生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣が原因で発症します。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が10年、15年と積み重なることで発症のリスクが高くなります。生活習慣病は自覚症状がなく気づかぬうちに進行し、脳や心臓、血管にダメージを与えてしまいます。

健康診査は、身体計測や採血を通して、生活習慣によって身体に起こっている変化を知ることができる方法です。また、毎年継続して受診することでダメージ具合を予測したり、今後の予防を考えることが可能です。日々の健康状態を振り返る良いチャンスです。ぜひ健診を受けましょう！

食べた分 歩いて減らそう 体脂肪！