

障害福祉関係給付制度のご案内

制度名	内容	基準等級	手当額(月額)
特別児童扶養手当	身体や精神、知的に中程度以上の障がいのある20歳未満の子どもを家庭で監護している父親もしくは母親または養育者に対して手当を支給する制度です。	1級該当児童	
		下記のいずれかに相当する状態 ・身体障害者手帳2級以上 ・療育手帳A判定 ・精神保健福祉手帳1級以上	(対象児童一人につき) 52,400円
		2級該当児童	
		下記のいずれかに相当する状態 ・身体障害者手帳3級 ・療育手帳B判定 ・精神保健福祉手帳2級以上	(対象児童一人につき) 34,900円
障害児福祉手当	身体や精神、知的に重度の障がいがあり、日常生活で常に介護を必要とする20歳未満の障がいのある子どもに対して手当を支給する制度です。	下記のいずれかに相当する状態 ・身体障害者2級以上 ・療育手帳A判定 ・精神保健福祉手帳1級以上	14,850円
特別障害者手当	身体や精神、知的に著しく重度の障がい2つ以上あてはまる状態であり、日常生活で常に特別の介護を必要とする20歳以上の障がいのある方に対して手当を支給する制度です。	下記の障がい複数あてはまる状態、または下記の障がい1つあり、中程度相当の障がい複数あてはまる状態 ・身体障害者手帳2級以上 ・療育手帳A1 ・精神保健福祉手帳1級以上	27,300円

※これらの手当は、所得制限や受給資格要件がありますので、支給されない場合があります。

※給付の額は令和4年4月以降の額です。給付の額は、毎年改定されます。

※提出された診断書により認定をおこなうため、障害者手帳の基準等級と必ずしも一致するとは限りませんのでご注意ください。

〈問い合わせ〉住民福祉課 Tel0967 (67) 2702

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係国保担当 Tel0967 (67) 2704

生活習慣病を招く睡眠不足

慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めたり、症状を悪化させたりします。

また、睡眠不足は食欲を増進させるホルモンを増やすことが分かっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は、健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5～2倍になるといわれています。健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。



睡眠トラブルチェックリスト

- ☐ なかなか寝つけない(30分～1時間以上)
- ☐ 睡眠の途中で何度も目が覚める
- ☐ 朝早くに目が覚めて寝つけない
- ☐ 日中、強い眠気におそわれる
- ☐ 日中に気力がわからない
- ☐ 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- ☐ 睡眠中に脚がぴくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、専門医に相談しましょう。



人間の寿命を80年とすると、そのうちの25年間は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この25年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

寒さで筋肉がゆるみにくい冬は、深部体温が下がらず睡眠が浅くなりがちです。寝る前に布団乾燥機や湯たんぽで布団を温めておくと血行がよくなり、ぐっすりと眠ることができます。