

## 6月23日～29日は男女共同参画週間



啓発ポスター

性別に関わりなく誰もが、職場・学校・地域・家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる男女共同参画社会を実現するためには、国や地方公共団体だけでなく、皆さん一人一人の取り組みが必要です。私たちの周りのパートナーシップを、この機会に考えてみませんか。

### 男女平等推進センター (ライツこくぶんじ) をご利用ください

男女共同参画社会実現に向けた学習や交流の機会、活動する場として、会議室や生活実習室などの施設の貸し出しを行っています。併設の図書資料室では、メディアで話題になった書籍など男女平等推進に関する書籍の貸し出しを行っています。詳しくは電話でお問い合わせいただくか市HPをご覧ください。



講座の開催や団体活動に利用できます



ロビーは本の閲覧に利用できます

→人権平和課 ☎(042)573-4378

# 6月は食育月間

毎月19日は食育の日

→健康推進課 ☎(042)321-1801

食育の主役は子どもから大人まで、皆さん一人一人です

皆さんがより良い食生活を実践していけるよう、市報・市HPで食に関する情報の掲載や、管理栄養士による栄養相談(随時)など食に関する事業を行っています。お気軽にご利用ください。

#### ○毎日朝食を食べていますか

朝食をとることで、寝ている間に消費したエネルギーを補充できます。食べ物が消化・吸収され、栄養が体中を巡るので、脳が活性化し、体温が上昇するなど、活動しやすくなります。時間が無い朝でも、果物・牛乳・ヨーグルト・おむすび・サンドイッチ・サラダなど、買いやすく、すぐに食べられるものを用意して、少しでも朝食をとることから始めてみませんか。

#### 簡単な朝食レシピを市HPで公開

掲載場所 うちの情報 → 健康 → 食に関する情報 → 食育リーフレット → 食育リーフレット (バランスと朝食) ▶ 右QRコードからアクセス可



#### ○食事を食べる時はよくかんで食べましょう

よくかんで食べると食物が唾液と混ざり、胃腸での消化・吸収が高められます。また、少量の食事でも満腹感が得られやすくなります。

#### 国分寺市のキッチン

クックパッドで市の栄養士が考えたメニューを紹介  
HP <https://cookpad.com/kitchen/16684637>

▶ 右QRコードからアクセス可



## ご存じですか 障害者(児)・ 難病患者の 手当制度等

→障害福祉課(内202)

右表の要件に該当する方で、まだ申請していない方は、早めに手続きをしてください。申請に必要な書類など、詳しくは障害福祉課へお問い合わせください。

所得基準額表(右表の支給されない方欄の「一定額」)

税法上の扶養親族等の数	重度心身障害者手当・心身障害者(特例)福祉手当・特殊疾病者福祉手当・心身障害者医療費助成制度		障害児福祉手当・特別障害者手当	
	本人・配偶者・扶養義務者	本人	本人	配偶者・扶養義務者
0人	3,604,000円			6,287,000円
1人	3,984,000円			6,536,000円
2人	4,364,000円			6,749,000円
3人	4,744,000円			6,962,000円
以下1人増えるごとに	380,000円加算			213,000円加算

※所得審査は6月15日時点では平成30年中の所得額。年度切替月以降は平成31・令和元年中の所得額。指定する控除がある場合、一定額を所得額から控除できます

#### 手当等一覧

手当名	対象者	支給されない方 ※市に住民登録のない方や 下記のいずれかに該当する方	手当額等	年度切替月
<b>国制度</b> 特別障害者手当	20歳以上で、著しく重度の障害のため、常時特別の介護を要する状態の方	○施設に入所している方 ○病院・診療所に継続して3か月を超えて入院している方 ○所得が一定額を越えている方(*)	月額27,350円	
<b>国制度</b> 障害児福祉手当	20歳未満で、重度障害のため常時介護を要する状態の方	○施設に入所している方 ○公的年金制度から障害を理由とする年金を受けている方 ○所得が一定額を越えている方(*)	月額14,880円	
<b>都制度</b> 心身障害者福祉手当	20歳～64歳で次のいずれかに該当する方 ○身体障害者手帳1・2級をお持ちの方 ○愛の手帳1～3度をお持ちの方 ○脳性マヒの方 ○進行性筋萎縮症の方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方(手帳の交付日時点で、65歳以上になっている方) ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○心身障害者特例福祉手当受給中の方 ○特殊疾病者福祉手当受給中の方	月額15,500円	8月
<b>市制度</b> 心身障害者特例福祉手当	20歳～64歳で次のいずれかに該当する方 ○身体障害者手帳3・4級をお持ちの方 ○愛の手帳4度をお持ちの方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方(手帳の交付日時点で、65歳以上になっている方) ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○心身障害者福祉手当受給中の方 ○特殊疾病者福祉手当受給中の方	月額5,400円	
<b>都制度</b> 心身障害者医療費助成制度	次のいずれかをお持ちの方 ○身体障害者手帳1・2級(内部障害者は1～3級) ○愛の手帳1・2度 ○精神障害者保健福祉手帳1級	○生活保護受給中の方 ○健康保険未加入の方 ○乳・子・児医療証をお持ちの方 ○後期高齢者医療被保険者で住民税が課税されている方 ○所得が一定額を越えている方 ○65歳以上で手帳を取得した方 ○65歳までに申請しなかった方(一部申請できなかった方を含む)など	保険診療の本人負担分を助成(課税世帯は一部負担あり) ※食事療養費等は自己負担	9月
<b>市制度</b> 特殊疾病者福祉手当(難病手当)	難病の患者に対する医療等に関する法律に規定する医療受給者証または都難病医療費助成制度の医療券をお持ちの方(一部疾病は小児慢性特定疾病の医療受給者証も可)	○施設に入所している方 ○心身障害者福祉手当受給中の方 ○心身障害者特例福祉手当受給中の方 ○所得が一定額を越えている方	月額6,000円	10月
<b>都制度</b> 重度心身障害者手当	65歳未満で次のいずれかに該当する方 ○重度の知的障害者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が重複している方 ○重度の肢体不自由であって両上肢および両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難な方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方(手帳の交付日時点で、65歳以上になっている方) ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○国立療養所に入所・入院している方 ○病院・診療所に継続して3か月以上入院している方	月額60,000円	11月

(\*) 受給資格は取得できますが、手当の支給は停止となります

健康

男女共同参画

障害者

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。