

# こんにちは！保健師です

## 食後の高血糖に注意！

血液中の血糖は常に一定ではなく、食後に上がり、約2時間後にはほぼ元に戻るのが正常です。普段の血糖値は正常なのに、食後に短時間で数値が急上昇し、その後正常に戻るのに時間がかかってしまうことを「食後の高血糖」と言います。

この「食後の高血糖」は血管を傷つけ、その傷を修復しようと血管の壁はどんどん厚くなり動脈硬化を進行させ、やがて心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険があります。食後の高血糖を防ぐために、次のポイントに注意して生活してみましょう。

### 食後の高血糖を防ぐために

- |   |  |
|---|--|
| ①食べる順序は、まず「野菜」から<br>→野菜の食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなる。      | ⑤欠食・まとめ食い・間食はしない<br>→インスリンの多量分泌を防ぐ。                      |
| ②早食いをしない（ゆっくりよく噛んで食べる）<br>→食べ過ぎを防止。糖の吸収も穏やかになる。 | ⑥脂肪の多い料理は少なくする<br>→エネルギーが高く、胃の停滞時間も長いので「食後の高血糖」を長く続かせない。 |
| ③炭水化物の重ね食べをしない<br>→急激な血糖上昇を防ぎ、すい臓を疲れさせない。       | ⑦食後に少しでも歩く、またはからだを動かす<br>→運動で糖が消費され、血糖値の急上昇を防止できる。       |
| ④甘い飲み物は飲まない<br>→水に溶けた糖は吸収が早いので、血糖値の急激な上昇を抑える。   |  |

## 介護手当制度のご案内

在宅で日常生活において常時介護が必要な重度心身障害者（児）または高齢者を介護している人に対し、介護手当を支給します。

※それぞれ認定基準がありますので、調査・審査の結果、手当の支給対象に該当しない場合があります。詳しくは、下記の問合先までお問い合わせください。

### ○重度心身障害者(児)介護手当

**対象** 町内に住所がある65歳未満の障害者(児)で、居宅で6カ月以上寝たきりなどの状態にあり、日常生活において常時介護を必要とし、かつ身体障害者手帳1・2級または療育手帳A判定を所持している人の介護者

**支給額** 月額 12,000円 **支給時期** 2月、5月、8月、11月

**問合先** 地域福祉課 障がい福祉係 ☎492-9136



### ○在宅老人介護手当

**対象** 町内に住所がある65歳以上の高齢者で、居宅で6カ月以上寝たきりまたは認知症の状態にあり、日常生活において常時介護を必要とし、かつ要介護3・4・5の認定を受けてから6カ月以上経過している人の介護者

**支給額** 月額 12,000円 **支給時期** 2月、5月、8月、11月

**問合先** 健康福祉課 高齢福祉係 ☎492-9137



## ●2月の乳幼児健診のお知らせ●

行事名	対象	内容
4カ月児健診	令和2年10月生まれの乳児	集団健診から医療機関での個別健診に変更して実施しています。協力医療機関に予約のうえ、受診してください。対象の人には個別に受診券などを郵送しています。個別の健診の受診期限は3月31日(水)までです。
10カ月児健診	令和2年4月生まれの乳児	

行事名	対象	とき	ところ	もってくるもの
1歳6カ月児健診	令和元年7月生まれの幼児	5日(金) (受付) 13:00~14:00 詳しくは、個別に送付している案内文をご覧ください。	総合福祉会館	母子健康手帳・問診票
3歳児健診	平成29年9月生まれの幼児	26日(金)		母子健康手帳・問診票・尿(5cc程度)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、状況により変更・中止となる場合があります。

**問合先** こども課 育児支援係 ☎492-9155

## 申請はお済みでしょうか。ひとり親世帯臨時特別給付金のご案内

ひとり親世帯を支援するため、給付金が支給されます。

給付金は兵庫県から支給されますが、申請などの事務手続きについてはこども課で実施しています。

**申請期限** 2月26日(金)まで

### 基本給付

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯等への給付

**【対象】** ①~③のいずれかに該当する人

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人
- ②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

**【給付額】**

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

**【申請手続き】**

対象者②、③に該当する人は、**申請が必要**です。  
対象者①に該当する人は、**申請不要**です。  
申請方法などについてはお問い合わせください。

**問合先** こども課 児童福祉係 ☎492-9155

### 追加給付

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している人への給付

**【対象】** 左記、基本給付対象者の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人

**【給付額】** 1世帯5万円

**【申請手続き】** **申請が必要**です。

申請方法などについては、お問い合わせください。

### 基本給付の再支給

**【給付額】**

当初の基本給付と同じ額を支給します。

**【申請手続き】**

12月11日時点で基本給付の支給を受けている人は、**申請不要**です。

まだ申請がお済みでない人は、当初の手続きをしていただくことで、再支給も合わせて受け取ることができます。

## 新年度における私立幼稚園・認可外保育所などの利用料無償化の申請について

現在、認可外保育施設などを利用中の人で4月から3歳児クラスになる人、または4月から新たに新制度未移行の幼稚園、認可外保育施設などを利用する人が無償化の対象となるためには、町からの認定(施設等利用給付認定)を受ける必要があります。

上記に該当する人で認定を受けていない人は、申請をお願いします。

### 【無償化対象施設(事業)、対象者及び利用料】

区分	利用する施設・事業	利用料
①	新制度未移行の幼稚園(私立幼稚園)	月額25,700円までの利用料が無償
②	認可外保育所 一時預かり事業 病児(病後児)保育事業 ファミリーサポートセンター事業等	3~5歳児 月額37,000円までの利用料が無償 0~2歳児 月額42,000円までの利用料が無償 (0~2歳児クラスは住民税非課税世帯のみ対象)

※上記の表は代表的な無償化対象施設(事業)です。ただし、一部適用外となる施設・サービスもあります。下記の人はすでに町から認定を受けているため、申請は不要です。

- ・公立幼稚園、認定こども園、認可保育所などに入所中または入所申し込みをしている人
- ・新制度未移行の幼稚園や認可外保育施設などを利用中で、すでに保育料が無償化の対象となっている人

**【提出期限】** 3月10日(水)まで

**【提出場所】** 幼稚園等の教育部分：教育課 認可外保育所等の保育部分：こども課

**【提出書類】** 区分①：申請書 区分②：申請書、勤務証明書など

※申請方法などは、町ホームページに記載していますのでご確認ください。

**【問合先】** 幼稚園等の教育部分 教育課 ☎492-9149

認可外保育所等の保育部分 こども課 ☎492-9155

