※費用の明示がないものは無料　※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります

マル障(心身障害者医療費助成制度)受給者証更新のお知らせ

受給者証をお持ちで、資格要件(右表参照)を満たす方には、８月下旬に新しい受給者証をお送りします。ただし、更新手続きに書類提出が必要な方には、別途ご案内します。９月以降、健康保険証と一緒に、病院などの窓口へご提出ください。現在の受給者証は、９月以降に、直接または郵送で、障がいサービス課福祉係(区役所２階⑫窓口、〒173－8501)にお返しください。※受給者証をお持ちでない方で、資格要件を満たす場合は、お問い合わせください。※生活保護を受給している・施設に入所している方などは、対象外の場合あり。

問合　障がいサービス課福祉係 ☎3579－2362 FAX3579－2364

《マル障受給者証の資格要件》

障がいの程度	身体障害者手帳１級・２級・内部障害３級、愛の手帳１度・２度、精神障害者保健福祉手帳１級※原則、65歳以降に手帳を取得した方を除く。
所得の制限	前年中の本人所得で判定 ※本人が19歳以下の場合は、加入している健康保険の被保険者の所得で判定。 ◉扶養親族などの数・基準額 ０人…360万4000円、１人…398万4000円、２人…436万4000円 ※扶養親族などの数が３人以上の場合、１人増えるごとに、38万円を基準額に加算。
健康保険	国民健康保険・社会保険・後期高齢者医療制度(住民税が課税されている方を除く)

福　祉

奨学資金貸付の募集

▶**対象**＝高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)に在学の方▶**申込・問**＝８月２日(月)～13日(金)に、直接、生活支援課福祉資金係(区役所８階⑮窓口)☎3579－2353※事前に電話予約が必要。申込は本人とその保護者でお越しください。

認知症サポーター養成講座

▶**とき**＝９月１日(水)14時～15時30分▶**ところ**＝グリーンホール２階ホール▶**内容**＝講義「認知症の症状・支援方法など」※受講者には、認知症サポーターカードを差し上げます。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▶**定員**＝30人(申込順)▶**申込・問**＝７月26日(月)朝９時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970－1121

健康ガイド

※申込開始日の明示のないものは月曜朝９時から受け付けます。

板橋健康福祉センター ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
志村健康福祉センター ☎3969-3836
高島平健康福祉センター ☎3938-8621
女性健康支援センター ☎3579-2306

はじめての歯みがきひろば

▶**とき**＝８月31日(火)10時30分～11時40分▶**内容**＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶**対象**＝区内在住で、令和２年６月～10月生まれのお子さんとその保護者▶**定員**＝16組(申込順)▶**持物**＝母子健康手帳▶**ところ・申込・問**＝電話で、上板橋健康福祉センター

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき・定員など**＝下表参照▶**内容**＝講義・調理実演▶**対象**＝区内在住で、開催日現在、Ⓐ１歳～１歳６か月Ⓑ生後９～11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可▶**申込・問**＝電話で、希望する健康福祉センター

《離乳食から幼児食へのすすめ方》

と　き		定　員	ところ・申込先
９月３日(金)	Ⓐ10時～10時30分 Ⓑ14時～14時30分	ⒶⒷ各８人	志村健康福祉センター
９月７日(火)		ⒶⒷ各９人	赤塚健康福祉センター

※申込順

区民結核健診

▶**とき**＝９月２日(木)15時～16時▶**ところ**＝板橋区保健所▶**内容**＝胸部Ｘ線検査※診断書の発行不可▶**対象**＝区内在住の16歳以上で、胸部Ｘ線検査を受ける機会がない方▶**定員**＝20人(申込順)▶**申込・問**＝電話で、予防対策課感染症相談指導係☎3579－2321

郵送などによる手続きをご活用ください

8月8日は早起きの日 早起きキャンペーン

問合　各健康福祉センター(健康ガイド参照)

区では、夏休み期間を早起きキャンペーンとし、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに健康づくりを推進しています。この機会に、家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

早寝で免疫力をアップ

免疫力を高める成長ホルモンは、寝入ってすぐ、特に深い睡眠時に多く分泌されます。また、１～５歳頃は、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌が盛んになります。暗い環境下で分泌されるため、寝る前のスマートフォン・ゲームなどは控え、早寝を心がけましょう。

早起きで体内時計をリセット

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、約14時間後に眠気を感じるようになります。決まった時間に朝の光を浴びて、生活リズムを整えましょう。

毎日朝ごはんを食べよう

脳は寝ている間も働いているため、朝ごはんを食べて栄養を補給しましょう。また、毎朝決まった時間に食べる習慣をつけ、午前中から元気に活動できるようにしましょう。

歯の健康はからだの健康

ごはんをおいしく食べるためには、歯とお口の健康が大切です。１日１回は、時間をかけて丁寧に歯みがきをしましょう。また、夏休み中に、家族みんなで歯科健診を受けましょう。

広告
夏休みワークショップ ミュージカルを体験しよう あの名シーンを歌って踊って英語で体験 自己表現 チームワーク 英語 2021. 8.24 火 板橋グリーンホール２F
詳しい内容やお申込みはウェブサイトから Presented by JENNE IV SCHOOL