

平成24年第3回(9月)定例会日程

月日	会議名	内容
9月4日	本会議(定例会初日)	一般質問
9月5日	本会議(定例会2日目)	一般質問
9月6日	本会議(定例会3日目)	一般質問
9月7日	本会議(定例会4日目)	議案審議など
9月11日	総務委員会	議案審査など
9月12日	環境建設委員会	議案審査など
9月13日	福祉文教委員会	議案審査など
9月19日	決算特別委員会	議案審査など
9月20日	決算特別委員会	議案審査など
9月26日	本会議(定例会最終日)	委員長報告 議案審議など

*午前9時30分から開会します。
*日程は変更になる場合があります。



市議会定例会が 開催されます

平成24年第3回(9月)定例会は、9月4日(火)から開催する予定です。請願・陳情は、8月27日(月)までに提出されたものを審査します。
あきる野市議会では、定例会を毎年3月、6月、9月と12月の年4回開催しています。
問合せ 議会事務局

義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の所得制限額が改正されます



10月1日から、義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の所得制限額が改正になります。児童手当と同

様の制限額になり、範囲が拡大されますので、今まで所得制限額を超過していたために受給できなかった方も該当になる場合があります。申請される方は、9月中旬に手続きをしてください。児童手当が所得超過(1人当たりの手当月額が5,000円)でない方は、本制度の対象になります。詳しくは、お問い合わせください。

スポーツ祭東京2013



マル障受給者証が更新されます

現在お持ちのマル障受給者証の有効期限は、8月31日(金)です。新しいマル障受給者証は所得などの審査後、該当する方に8月末までに送付します。
都では、心身に障がいのある方のうち、身体障害者手帳1、2級(内部障害は3級まで)か、愛の手帳1、2度の方を対象に、心身障害者医療費助成制度(マル障受給者証の交付)を実施しています。この制度は、所得制限などにより対象にならない場合があります。

年齢の子どもで、父または母(どちらか高い方)の所得が表の所得制限額を超えていない方
生活保護を受給している方
心身障害者医療費助成(マル障)の医療証(負担者番号80137490)か、ひとり親家庭等医療費助成(マル親)の医療証(負担者番号81137499)をお持ちの方は対象となりません。現在受けている制度を引き続きご利用ください。
助成内容など
義務教育就学児医療費助成制度(マル子)：入院、調剤、訪問看護の保険診療(医療費分)の自己負担額を軽減します。

別表 マル障受給者証所得制限基準額

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
3人	474万4000円
4人	512万4000円
5人	550万4000円

本人(未成年者は、世帯主など)の前年の所得が別表の制限基準額を超える方
後期高齢者医療被保険者証をお持ちで住民税が課税されている方
生活保護を受けている方
問合せ 障がい者支援課

担当を全額助成します。通院(柔道整復などの施術を含む)にかかる医療費(通院1回当たり)の自己負担分は、200円が上限になります。申請に必要なものは、健康保険証「児童と保護者(父母)のもの」平成24年度課税証明書(1月2日以降、あきる野市に転入した方のみ)要件によっては、その他の書類が必要です。
平成24年度課税証明書は児童手当現況届の手続き時に提出していただければ不要
申請・問合せ 子育て支援課子育て支援係、五日出張所(申請のみ)

表 義務教育就学児医療費助成制度所得制限額

扶養人数	所得制限額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人以上	1人増すごとに38万円を加算します。

条件により所得から控除できる金額があります。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届の届出は、お済みですか



児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方(支給停止中の方も含む)

現況届の届出が必要です。現況届は、引き続き手当を受ける資格があるかを確認するために必要なものです。期限までに提出しないと、8月以降の手当が受けられなくなることがありますので、必ず提出してください。対象の方には現況届の案内を郵送しましたが、届いていない場合は、連絡してください。
対象 児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給対象者
受付期間 8月17日(金)まで(土曜・日曜を除く)

よく確保できます。入浴後：入浴による発汗で失った水分を補いましょう。
就寝前：水に含まれるカルシウムやマグネシウムに鎮静作用があると言われています。就寝前の水はリラクゼーション効果も得られます。さらに、就寝中は水分補給ができないため、あらかじめ水分を補給しておきましょう。
スポーツをするとき：運動中は大量の汗をかき、水分とともにミネラルも体から失われます。水分不足になる前に補給をして、脱水症や熱中症を予防しましょう。
水は必要ですが、一度に多く飲み過ぎると、逆に体に負担がかかります。上手な水分補給を心掛け、熱中症を予防し、疲労回復や健康維持に役立てましょう(水分制限のある方は、医師の指示に従ってください)。
問合せ 健康課健康づくり係

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(52)

コップ1杯の水が健康の鍵



水がおいしく感じられる季節です。私たちの生活になくてはならない「水」。人は水がないと3日も生きられないと言われています。では、なぜ水が大切なのでしょう。水の働き 私たち人間の体は、成人で体重の約60%が水で満たされています。65%、子どもでは約70%が水で満たされています。水は、体の細胞そのものを構成しているだけでなく、酸素や栄養分の運搬や老廃物の排泄、体温調節などを行っています。

体内の水が減るとどうなるの？ 体内の水が不足することを「脱水症状」と呼びます。脱水症状を起すと、汗が出なくなり体温が上がってしまいます。また、尿や汗が出なくなると、体内に老廃物が溜まり血液の流れが悪くなり、全身で機能障害が起きます。具体的な症状は、体重の2割程度の水分不足で、口や喉の渇きだけでなく、食欲不振などの不快感に襲われ、約6割の不足では、頭痛、眠気、よるめき、脱力感などに襲われ、情緒も不安定になってきます。さらに10割不足すると、筋肉の痙攣が起こり、循環不全、腎不全になってしまいます。それ以上では、意識を失うことがあります。また、軽

度の脱水症状でも、汗による体温調節ができないために、熱中症になりやすくなります。この熱中症も、脱水症状と同様の症状が現れます。水を飲むタイミング 皆さんは、意識して水を飲んでいませんか。1日3回の食事からも水分は取れますが、その他にも1.5リットル程が必要とされています。水を上手に摂取するために、コップ1杯(200ミリリットル)の水をこまめに飲むことをお勧めします。そこで、水分を取るタイミングを紹介しましょう。
起床時：睡眠中にも汗をかいて水分が失われ、血液が濃い状態になっています。水分を補給し、正常な体に戻しましょう。
1日3回の食事と10時、15時の休憩時：体内の水分が失われていても、喉が渇いたと自覚できないことがあります。飲むタイミングを決めることで1日の必要量をバランス

よく確保できます。入浴後：入浴による発汗で失った水分を補いましょう。
就寝前：水に含まれるカルシウムやマグネシウムに鎮静作用があると言われています。就寝前の水はリラクゼーション効果も得られます。さらに、就寝中は水分補給ができないため、あらかじめ水分を補給しておきましょう。
スポーツをするとき：運動中は大量の汗をかき、水分とともにミネラルも体から失われます。水分不足になる前に補給をして、脱水症や熱中症を予防しましょう。
水は必要ですが、一度に多く飲み過ぎると、逆に体に負担がかかります。上手な水分補給を心掛け、熱中症を予防し、疲労回復や健康維持に役立てましょう(水分制限のある方は、医師の指示に従ってください)。
問合せ 健康課健康づくり係