

障がい者福祉だより

■今月は各種手帳について紹介します。

○ 身体障害者手帳

障がいの範囲	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚障がい ・肢体不自由 ・聴覚障がい ・平衡機能障がい ・音声機能、言語機能又はそしゃく機能の障がい ・肝臓の機能の障がい ・心臓、じん臓、又は呼吸器の機能の障がい ・ぼうこう又は直腸、小腸の機能の障がい ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がい
障がいの程度	1級から6級まで障がいの程度によって分類されます。
新規申請時に必要なもの	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳交付申請書（役場本庁福祉課、各支所健康福祉係にあります。） <input type="checkbox"/> 診断書（指定医が作成したもの） <input type="checkbox"/> マイナンバー <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 本人の写真（縦4cm×横3cm、脱帽して上半身を写した、1年以内のもの。）

○ 療育手帳

障がいの範囲	A1（最重度）、A2（重度）、B1（中度）、B2（軽度）
障がいの程度の判定	県の福祉総合相談所又は八代児童相談所の職員が申請者と直接会って面接を行います。「知的・発達の程度」と「日常生活能力の程度」、「介護度」によって総合的に判定されます。
新規申請時に必要なもの	<input type="checkbox"/> 交付申請書（役場本庁福祉課、各支所健康福祉係にあります。） <input type="checkbox"/> 本人の写真（縦4cm×横3cm、脱帽して上半身を写した、1年以内のもの。）

○ 精神障害者保健福祉手帳

障がいの範囲	1級から3級まで障がいの程度によって分類されます。
等級の認定	熊本県精神保健福祉センターで行われ、有効期限は2年間です。
新規申請時に必要なもの	①診断書による申請 <input type="checkbox"/> 申請書（役場本庁福祉課、各支所健康福祉係にあります。） <input type="checkbox"/> 医師の診断書 <input type="checkbox"/> 本人の写真（縦4cm×横3cm、脱帽して上半身を写した、1年以内のもの。） ②年金証書等による申請 <input type="checkbox"/> 申請書（役場本庁福祉課、各支所健康福祉係にあります。） <input type="checkbox"/> 障害年金証書の写し <input type="checkbox"/> 年金振込通知書の写し（直前のもの） <input type="checkbox"/> 年金照会に関する同意書（役場本庁福祉課、各支所健康福祉係にあります。） <input type="checkbox"/> 本人の写真（縦4cm×横3cm、脱帽して上半身を写した、1年以内のもの。）

申請及び問合せ先 山都町役場 福祉課 ☎ 72-1229
 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112
 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

保健だより

食物繊維をしっかり食べよう



人の消化酵素では消化されない成分が食物繊維です。第6の栄養素といわれ、さまざまな働きがありガンや生活習慣病予防に効果的！水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類され下記のとおり働きが異なるので、両方をバランスよく食べましょう。

1日に必要な野菜350gを食べると、約5gの繊維が摂れますが、現在の熊本県民の野菜摂取量は260gと後100g不足しています。野菜を1日あと1皿（100g）プラスしましょう。



食物繊維の働き

水溶性食物繊維

コレステロールの上昇防止
 血糖値の上昇防止
 血圧の低下

海藻・果物
 こんにゃく

不溶性食物繊維

有害物質の排泄
 腸内環境整備
 便秘改善
 早食い防止

きのこ・豆類
 野菜

食物繊維の多い野菜ベスト5（100g当り）

- ①モロヘイヤ 5.9g
- ②ごぼう 5.2g
- ③オクラ 5.0g
- ④ブロッコリー 4.4g
- ⑤かぼちゃ 3.5g

山都町食生活改善推進員さんおすすめ夏野菜を使ったレシピ 1皿で野菜100gの量が摂れます



かぼちゃの煮物

■材料・分量（1人分）

- かぼちゃ 90g
- いんげん 10g
- ツナ缶 40g
- 麵つゆ 大さじ2



■作り方

- ①かぼちゃは、2cm位の四方に切り、いんげんは斜め2cmの長さに切る。
- ②ポリ袋（高密度ポリエチレン）に①とツナ缶、麵つゆを入れ、水圧を利用して空気を抜く。袋ごしによくもみ混ぜパックする。
- ③沸騰したお湯の中に②を入れ、15分程茹でる。



エネルギー 121Kcal 食物繊維 3.4g 塩分 0.8g



問合せ先 健康ほけん課 健康づくり係 ☎ 72-1295
 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112