

保健福祉ガイド

小児マヒ生ワクチン

(ポリオ) 予防接種

日程表1 対象は5歳未満で、6月未滿の乳幼児 ※1・2回目
の最新接種者には9月末に通知
を郵送します。新規対象者以外で
予防接種を待たない方は、事前
に保健所または保健相談所に診



要を取りに来てください。接種当
日は、説明書を添付し、接種
予備金(記入)・母子手帳・体温
計を持参して会場に参集してさ
い。問先は各保健所・保健相談所
表2、または保健予防係

表1 小児マヒポリオ生ワクチン接種日程表

月日	会場	月日	会場
10/9	保木町小学校 東海江小学校 梅田第二小学校	10/21	江北保健相談所 千寿第二小学校 長谷川小学校 松戸小学校 本木小学校 中江北小学校
12月	鹿沼小学校 栗原小学校	22日	西新井第二小学校 宮城小学校 千寿第二小学校
13月	倉人小学校 花井小学校 岡崎小学校	23日	江北保健相談所
14月	東和保健相談所 千寿第二小学校 新田小学校	26日	中央本町保健相談所
15月	足立保健所 西保木町小学校 長門小学校 鹿沼小学校	27日	洲江第一小学校 倉人第一小学校 梅田第一小学校
16月	東和保健相談所 千寿第五小学校 弘道第一小学校	28日	東和保健相談所 千寿第五小学校 西新井小学校
19月	中央本町保健相談所 西伊賀小学校	29日	足立保健所 鹿沼小学校 弘道小学校
20月	鹿沼第一小学校 加戸小学校 東海江小学校	30日	千住保健所 中江北小学校 平野小学校

※いずれも、受付時間は1時45分～2時45分

介護保険Q&A

第2回 保険料は どうなるの?

Q 保険料はどのように決ま
りますか?
A 介護保険制度では、介護用
給付のうち、利用料を除いた費
用を保険料と公算で50%出し
合います。つまり、第1号被保
険者(65歳以上)の保険料は介護サ
ービスの水準に応じて高くなり
たり、低くなったりします。厚生省
では、12年度の保険料を月額平均2
千500円と定めています。また、
所得に応じて段階に別けて設定

表3 第1号被保険者の保険料の設定
(12年度の基準額を2,500円とした場合)

区分	所得基準	算出方法	保険料
第1段階	老齢福祉年金受給者	基準額×0.5	1,250円
第2段階	住民税非課税(世帯)	基準額×0.75	1,875円
第3段階	住民税非課税者(本人)	基準額	2,500円
第4段階	住民税課税	基準額×1.25	3,125円
第5段階	(基準額×所得割)	基準額×1.5	3,750円

※保険料は個人を単位として設定され、サービス量(給付量)に
合わせ、3年ごとに改定されます※2,500円は7年度のサービス単価で、12年度のサービス量を算
定(約4.2%)し、40歳以上人口で除して算定したものです

表5 「いきいき素敵に生きる」日程

月日	内容	講師
10/9	私とあなたのい い関係	東京慈恵医科大学青戸病院 精神神経科医師 西村浩氏
21	人と人とのつな がり求めて	実践女子短期大学 教授 藤田碩哉氏
30	私にも出来たあ んな事こんな事	地域活動を実践している区民の方
11/20	いきいき素敵・ ヘルシーライフ	順天堂大学 健康学科助教 島内恵氏

※いずれも時間は、午後1時30分～3時30分

表2 保健所・保健相談所一覧

足立保健所	☎3855-4151
千住保健所	☎3888-4277
江北保健相談所	☎3896-4004
東和保健相談所	☎3606-4171
中央本町保健相談所	☎3880-5351

表4 無料結核検診日程

日 時	場所・問先
9/24日 午前9時～10時30分	足立保健所 ☎3855-4152(直通)
26日 午前9時～10時	東和保健相談所 ☎3606-4171
28日 午前9時～10時	江北保健相談所 ☎3896-4004
30日 午前9時～10時30分	千住保健所 ☎3888-4277
10/7日 午前9時～10時30分	中央本町保健相談所 ☎3880-5351
10/15日 午前9時～10時30分	中央本町保健相談所 ☎3880-5351

※申し込みは、当日直接会場へ。ただし
10月15日は先着30人電話予約

子育て真っ最中のあなたへ

夫や子どもの関係にイライラ
して、子供にあたえていません
か? 子供と離れてお母さんか
らあなた自身に戻って話し合
う

子育てを一緒に進めよう
※保育あり 費用〃無料 申込〃
電話〃随時 場申・問先〃東和保
健相談所 ☎3606-4171

東和保健大学 「いきいき 素敵に生きる」

地域での人と人のかかわりの
中で、生き生きと暮らす方法を、一
人から新しい情報を見つけて、日
に楽しく学んでいきます。日
程等〃表5 定員〃50人先着順
費用〃無料 申込〃電話 場申・
問先〃東和保健相談所
☎3606-4171

選挙豆知識

明るい選挙推進委員

区では125人の方に明るい選挙推進
委員を委嘱しています。任期は2年間
で、主な活動は「話しあい活動」を通
して有権者に政治と選挙に深い関心を持
っていただくことにあります。たとえ
ば、高齢者問題や青少年教育の話題な
ど身近にある様々な事柄について話し
あい、それらに対する理解と認識を深
めるため、地域で話しあい活動の助言
者の役割や、グループ作りの世話役を
しています。また、今回の参議院議員
選挙では、街頭啓発や不在者投票立会
人など幅広く活動していただきました。
なお、10月は話しあい活動の強調月
間になっていますので、推進委員から
呼びかけがありましたら、ぜひご参加
ください。
問先＝選挙管理委員会事務局

痴呆介護講演会

地域における、痴呆高齢者の介
護を支えるためのサービスや施設
について学びましょう。日時〃
9月11日(金) 午後1時30分～3
時30分 対象〃区内在住・行動の
方 講師〃田中氏(痴呆専門医)
中央本町保健相談所
☎3880-5351

肝臓病と漢方治療

日時〃10月8日(木) 午後2時～4
時 場所〃キョウコシティ 講師
〃佐藤氏(東京女子医科大学東洋医
学研究所) 定員〃20人 先
着順 費用〃無料 申込〃電話
☎3880-5351

食生活講演会「知って得る食べ物情報」

身近にある食品のパッケージ
から新しい情報を見つけて、中
身を知って手に役立てましょう。
日時〃9月20日(火) 午後1時30分
～3時30分 内容〃知っています
か。栄養成分表示/自分の生活に
上手に取り入れるコツは? 糖質の
相対所 ☎3880-5351

精神保健講演会 「ほっととき「ストレスと心のゆとり」

日時〃10月17日(月) 午後7時～9
時30分 講師〃林田康雄氏(大正
大学講師) 定員〃40人 先着順
申込〃電話 費用〃無料 場申・
問先〃足立保健所
☎3855-4151(直通)

調理師試験(11月実施)の願書を配布しています

試験日〃11月20日(日) 配布場所〃
各保健所・保健相談所 願書受け
付け〃10月16日(日) 団体は10
月2日に郵送、郵送の場合は10
☎3880-5351

動物愛護週間

考えよう、動物への責任と愛情

動物愛護週間は、動物の愛護と
適正な飼育についての関心と理解
を深めるため、動物の保護及び
管理に関する法律に基づいて設
けられたものです。この機会に私
たちの身近にいる動物について考
えてみましょう。
●犬は正しいしつけを
「無駄吠えをしない」「一人や他の
動物を攻撃しない」など人間社会
に受け入れられるようにすること
が犬をしつけることの大切な目的
です。あなたの愛犬は、鳴き声や
フンなど、近所に迷惑をかけて
いませんか。※現在区内には、
登録犬が1万4千頭います
●猫の飼育は屋内で
交通事故や住宅事情を考えると

成人健康教室

健康結果をあなたの健康づくり
にお役立てください。なお、受講
時は成人健康結果をお持ちくだ
さい。日時〃10月5日(月)・12日
(日) 午後1時30分～3時30分 対
象〃成人健康診査 区内医療機関
実施を受け方 内容〃高脂血
第7回は「からだのからだ」講座
「20・30代からのからだ」講座
「心と体をリフレッシュ」
☎3880-5351



表6 はつらつ健康大学日程

月日	内容	講師
9/24	自分の体のしくみをよく 知ろう!	池下レディースクリニック 渡辺弥生氏
10/1	歯のかみ合わせと体の関係 一歩(ぐ)関節症を知る一 歩	医療法人社団友和会 歯科医師 櫻井美和氏
8	骨と体を丈夫にする食事 一歩相しよう症の予防一 歩	管理栄養士 渡辺育代氏
15	ストレスを減らすリラク ゼーション(実技)	池下レディースクリニック 渡辺弥生氏


※いずれも木曜日、時間は午前10時～11時30分

ワンポイント健康術

【自宅でできる脚部の筋力アップトレーニング】

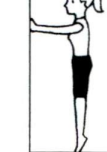
今回は、畳一畳のスペースでできる脚部の筋力トレーニングをご紹介します。この運動は、繰り返して無理なく筋肉に刺激を与えることで、筋力を向上できます。自分に無理なくトレーニングを継続して、引き締まった下半身を作ってみませんか！

- ① ハーフスクワット
(膝の曲げ伸ばし)




足首の関節に働き、背筋を伸ばした姿勢、自分だけの無い状態で、膝を出しに伸ばしにたりします。効果部分：太もも

② カーフレイズ
(踵の上げ下げ)




足を肩幅の幅に開き、腰に両手を添え、踵を上げ下げます。効果部分：足首の強化

③ レッグアップ
(足の引き上げ)




姿勢を正して、手は腰に置き、膝を腰の高さまで引き上げる。足を上げるとき、床につけないで効果的。効果部分：太もも

④ サイドランジ
(足の横曲げ)




足を肩幅の幅に開き、つま先を少し内に向い、背筋を伸ばし腰に両手を添え、片方の膝が90度位になるまで、床を伸ばして戻します。効果部分：内もも

⑤ フロントランジ
(足の前曲げ)



立った姿勢から、大きく足を踏み出し、膝が90度位になり、床を押し、膝から元の位置に戻します。効果部分：太もも

⑥ バックキック
(足の引き上げ)



胸と手を膝をき、片足を肩に近づけ、膝に横後ろに足を振り上げます。効果部分：おしり

●児童手当
出生届を出された方や区外から転入した方などで、次の要件に該当し、まだ請求していない方は児童手当の手続きをしてください。
対象：区内に住所があり、歳未満の児童を養育している方 ※所得制限があります。なお、公務員の

方は勤務先に請求してこない。
昨年、所得制限で受給できなかった方も再度確認してこない

◆特例給付
厚生年金や私立学校共済などに加入している方は、特例給付の対象になります。受給対象は児童手当と同じです。※別に所得制限が

9月18日から無料乗車券を交付します

都電・都バス・都営地下鉄の新しい無乗車券を交付します。障害者手帳をお持ちの方を除く。

①身体障害者手帳（一）～⑥の交付を受けている方
⑦療養病棟に入院している方
⑧療養病棟の医師等に関する法に基づき被保護者健康手帳の交付を受ける方
⑨戦傷病者手帳の交付を受けている方
⑩上記の特例を要しない方

乗車できる定期券です。東京都の制度改正により次の２点が変更になりました。

①有料が無料かの判定は本人と配偶者のみになります（昨年までは扶養義務者も判定の対象となっていました）。

②高齢者福祉手当受給者、および

ます。地域により配付方法が異なります。古い券はお返しとさせていただきます。対象＝区内在住の70歳以上の方。表裏9の基準以下の方。問先＝社会福祉協議会

▽有料のバス券

今年から、往復ハガキで購入希

☎(0800) 5740(直通)

◆障害者雇用促進セミナー
企業に障害者の雇用を進めると
めのセミナーです。 日時 9月
22日(火) 午後1時30分～4時30分
場所 アクロスあらかわ 荒川区
荒川 2-57-8 荒川区立障害者福
祉会館 ☎(660003) 62221

◆出張職業相談

「足立の職員が出向いて職業訓練を行います。」

▽東部障害福祉総合センター……9月28日(月)、午後1時30分～4時

▽西部障害福祉総合センター……9月29日(火)、午後1時30分～4時

「いずれも」

問先〓障害福祉計画担当

育児に不安を感じたり、ひとり
で悩んでいるとほありませんか
保育園に通っている家庭だけでな
く、広く地域の家庭からの相談に
応じますので気軽に相談くださ
い。経験豊かな公立、私立保育園
の園長・保育が助言します。秘密
該当する方は手続き

厳守。相談日「毎週木曜日」午前10時～午後4時 ※祝日は休園
く 実施保育園「公立・私立保育
園全園 相談方法「電話」と「面
接」 問先「保育指導担当・保育協
員係

無料(給券)10枚校のチケッ
頭を希望されるので、また
譲渡していない方は、在宅福祉
支店は最寄りの福祉事務所(表
に申請し、受領)とください。
9月30日を過ぎると交付
停止になるので注意。また、
既に交付済の方は除き
宅福祉係

対象は4月1日現在、
内住の70歳以上(昭和34年4
月以前生)の方で、高齢者
福祉を受給していない方(おす
特別介護人ホーム、在宅の巡
入浴)びえ、施設入浴1ビ
等を利用していない方。問先

び健康・管理・手当の支給を受けている方⑤生活保護を受けている世帯の世帯員のうち①⑥旧母子・準母子福祉年金受給世帯の世帯員のうち①⑦児童扶養手当受給者

シルバーパスは、

シルバーパスは、都バス・都電・都営地下鉄と都内の民営バスに

それぞれ異なりますので、ご注意
ください。申・問先①④⑤⑥管
轄の福祉事務所「表1」⑥⑦国
民年金給付係⑦⑧児童手当係
9月末日までに民生委員または
シルバー人材センターがお掛けし
月に更新です

7年の買い占めによる米価の異常な値上り。しかし、買金はいつここに上りません。その結果、米の暴落運動、すなわち、米騒動が起きますが、これが部落解放への立ち上りのきつ

9月は障害者展

●問い合わせは、同和対策担当へ

中、同和地区の人々は、自らの力で解放を勝ちとらなければならないといふ自覚をもち、団結の力を知ることになったのです。

市促進月間です

使えます。同時に、所得超過等に
よ、対象とならなかった方へは
その旨の通知をします。

◆3歳未満の医療証

10月1日からの医療証は薄緑色
です。発行は9月下旬の予定です。

乳幼児すこやか

か相談

ひます
— いずれも —
月額は、児童の中で、3歳未満児童が、1人目・2人目のとき5,000円、3人目以降のときは1万円、請求の翌月分から支給の要がない。また、現在受給中の方を、会社を退職する等で申請時、保険証が変わったときそのつど手続きが必要とする。申
保護者名義の都内金融機関の金通帳、郵便局を除く・年金帳・健康保険証・印鑑を口印に参・問合し、児童手当保

表7 福祉事務所一覧

中部福祉事務所 (区役所内)	中央本町1-1
千住福祉事務所	千住町12-1
東部福祉事務所	東綾瀬1-26
西部福祉事務所	鹿浜8-27-1
北部福祉事務所	竹の原2-25

対象	持参するもの
①～③	各手帳
④	手帳または厚生大書または手当証書
⑤	保護開始決定通知
⑥	国民年金証書
⑦	児童扶養手当証書

※写真は縦4cm×横3cm。最上
 半身のもの

ま、シハリア出兵を賞越した大正3年に第一次世界大戦が勃
地主や商社、米商人などが投機的
な米の買い占めを行った結果、大
正7年6月ごろに米価は米井知
らすといわれるほどに上がりまし
た。大阪では、米1升32銭だった
のが、2ヵ月後の8月には倍近い
40銭以上になったのです。大正

ていきました。その規模は、
国で数十万人にもほのぼの
加したといわれますが、同和地
の人々も長い間苦しい生活状態
にあったもあり、多くの人々が参
加しました。

●3歳から就学前の医療証
9月中旬に発送します。医療証
の色はクリーム色（3歳児は薄緑

現在お使いの医療証（オレンジ色）は有効期間が9月30日までです。10月以降は使わずに破棄していただきます

敬老の日
65歳以上の方に
区内の銭湯を無料開放

日時：9月15日(火) 場所：区内
各銭湯 対象：65歳以上の方
込：当日、番台「ラロシ」で
船を貸していただき、証明書を
要 問先：保健管理課(理係)

1	☎3880-5111(特)
2	☎3888-3141
3	☎3605-7105
4	☎3897-5011
5	☎3883-6800

座の認定	印鑑 写真1枚 旧乗車券

同和問題の
理解のために
差別をなくす運動

かけにもなりました。米騒動は、大正7年7月に富山県内における米の運動をきっかけとして始まり、翌8月に入って全国に広が

扶養親族などの数	本人の所得	配偶者の所得
0人	1,936,000円 (3,581,000円)	6,287,000円 (8,318,000円)
1人	2,316,000円 (4,088,000円)	6,536,000円 (8,595,000円)
2人	2,696,000円 (4,595,000円)	6,749,000円 (8,832,000円)
3人	3,076,000円 (5,042,000円)	6,962,000円 (8,068,000円)
1人増すごとに	380,000円を加算	213,000円を加算

※本人の所得欄の（ ）内は、所得の種類が公的年金の場合、収入金額（公的年金等控除を行う前の収入額）が、おおむねいくらであることを示します

※配偶者の所得欄の（ ）内は、所得の種類が給与所得の場合、収入金額（給与所得控除を行う前の収入額）が、おおむねいくらであることを示します

中部福祉事務所 (区役所内)	中央本町 1-17-1	☎3880-5111代
千住福祉事務所	千住柳町 12-5	☎3888-3141
東部福祉事務所	東綾瀬 1-26-2	☎3605-7105
西部福祉事務所	鹿井 8-27-15	☎3897-5011
北部福祉事務所	竹の塚 2-25-17	☎3883-6800

表8 無料乗車券申し込み一覧

対象	持参するもの	
①～③	各手帳	
④	手帳または厚生大臣の認定書または手当証書	印鑑 写真1枚 旧乗車券
⑤	保護開始決定通知	
⑥	国民年金証書	
⑦	児童扶養手当証書	

※写真は縦4 cm×横3 cm。最近撮影の正面脱帽で
上半身のもの

シルバーパスは9月に更新です

40銭以上は、米の相場は倍近い
の値に上ったのです。大正
7年の買い占めに米価の異常
な値上がり。しかし、買値はいっ
こうに上がりません。
その結果、米を母運動、すな
わち、米騒動が起きますが、これ
が部落解放会の土に上りのきつ

れきまは、重なる社会問題として認識
された。このような運動の起
中で、同和地区の人々は、自らの
力で解放を勝ちとらなければなら
ないという自覚をもち、団結の力
を知るところになったのです。

◎問い合わせは、同和対策担当

9月は障害者雇用促進月間です

~~~~~

## ⑨ 心身障害者医療助成制度

9 9 41

| 扶養人数                | 所得基準額      |
|---------------------|------------|
| 0人                  | 5,739,000円 |
| 1人                  | 6,119,000円 |
| 以下1人増すごとに380,000円加算 |            |

※税の所得額の計算と多少異なります







国保・年金・税

## 82







