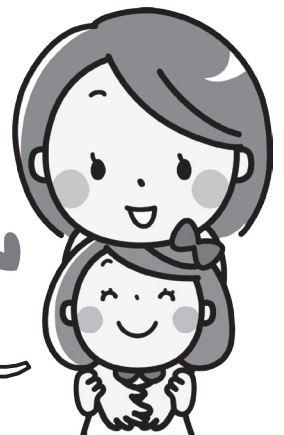


ひとり親家庭の皆さんへ、大切なお知らせ

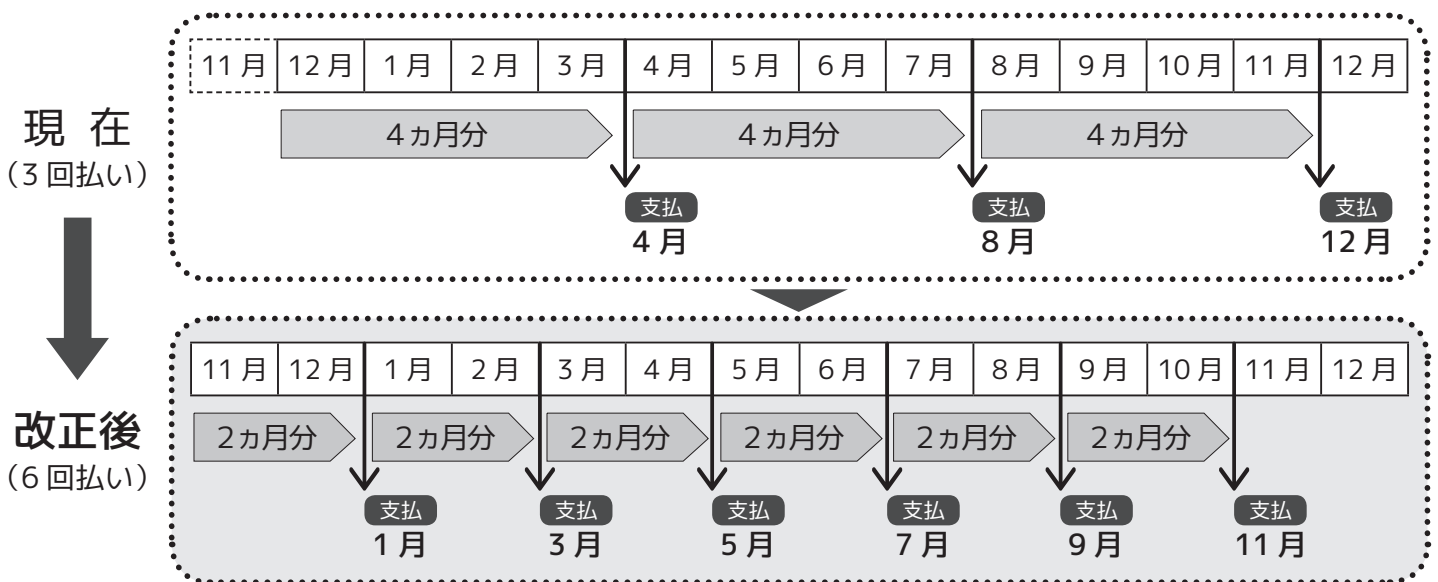
「児童扶養手当」が年6回払いになります。

ひとり親家庭の利便性の向上および家計の安定を図る観点から、「児童扶養手当法」の一部を改正し、2019年11月分の児童扶養手当から支払回数を『4カ月分ずつ年3回』→『2カ月分ずつ年6回』に見直します。

2019年
11月分
から



2019年11月分からは、奇数月に年6回、各2カ月分を受け取れます。



今後の支払スケジュール (2018年4月～2021年3月)

2018年 (平成30年)									2019年 (平成31年)		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
支払				支払 (現況届)				支払 (※1)			
2019年									2020年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
支払				支払 (現況届)			支払 (※2)		支払		支払
2020年									2021年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	支払		支払 (現況届)		支払		支払		支払		支払

(※1) 現在、8月の現況届時に提出いただく前年所得によって、必要がある場合は、12月支払分から手当額の変更を行っていますが、制度変更後は、翌年1月支払分から手当額の変更を行います。

(※2) 支払月が変わる2019年11月の支払は、同年8月分から同年10月分までの3カ月分が支払われます。これ以降は、1・3・5・7・9月の年6回、それぞれの支払月の前月までの2カ月分が支払われます。

【問合せ先】 役場健康福祉課 (電話 72-1852)

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月12～18日は「全国糖尿病週間」です。

いちむ にしょう さんた
一無、二少、三多



で糖尿病を予防しよう！

糖尿病などの生活習慣病予防には、「毎日の生活を見直すこと」が基本です。生活習慣を見直し、長い人生を健康に暮らしていただける体をつくりましょう。

一無	二少		三多		
無煙・禁煙 「喫煙は万病の元」	少食 「食事は腹7～8分目」	少酒 「お酒はほどほどに」	多動 「適度な運動」	多休 「休養をしっかりと」	多菜 「野菜をしっかりと」

1 糖尿病は心疾患、脳卒中、がんの発生リスクを高めます。

「2017年人口動態統計」によると、死亡数の死因順位の上位に挙げられているのは、どれも糖尿病と関連の深い疾患です。糖尿病が原因の死亡数は、約1万3千人と多くないですが、実際には糖尿病（高血糖）や高血圧が悪影響をもたらし、心疾患や脳血管疾患に進展するケースが多いのです。最近の研究では、糖尿病はがんの発症リスクを上げることも明らかになっています。

2 あなたの健診結果を、もう一度見てください！

しっかり見ておきたいのは、「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）の値です。日本の基準である「JDS値」と国際標準である「NGSP値」の二つがあり、現在は主に「NGSP値」が使用されています。

HbA1c（NGSP値）	6.0～6.4%	糖尿病の可能性が否定できない
	6.5%以上	糖尿病が強く疑われる

「空腹時血糖」の値は、食事などの影響を大きく受け、測定時間により結果が異なります。一方、「HbA1c」は、1～2カ月間大きく変動することはなく、この間の平均的な数値を知ることができます。よって、健診の直前に食事を変えただけでは変化しない数値です。

3 怖いのは、合併症。今と同じ生活をするのは難しくなります。

まずは予防が第一ですが、糖尿病は早めの発見、治療がとても重要です。放置しておくとならざる合併症を引き起こし、時として命にかかわる重い状態になりかねません。

主な合併症	主な症状
神経障害	血行不良による神経障害が起こり、手足のしびれなどを引き起こします。悪化すると壊死を起こして下肢の切断が必要になることもあります。
網膜症	網膜にある毛細血管が詰まり、視力が低下し、失明に至ることもあります。
腎症	腎機能が低下し、最終的に人工透析が必要となります。