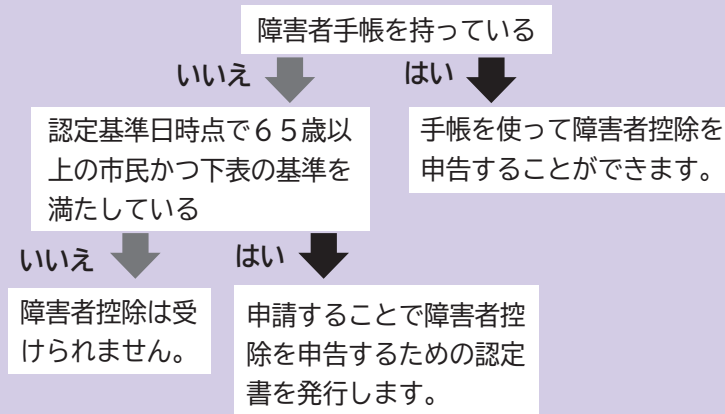


確定申告で障害者控除を申告する方へ

### 障害者控除対象者認定書の発行

申請の要・不要チェックフロー



認定基準日

申告の対象となる年の12月31日（年の途中で亡くなった場合は、亡くなった日）

申請できる方 本人または親族

申請方法

- ▷直接…申請書に必要事項を記入して高齢者支援課（市役所1階）へ
- ▷電子申請…右記2次元コードから



必要書類

- ▷障害者控除対象者認定申請書（窓口に用意してあります。）
  - ▷介護保険被保険者証
  - ▷所定の診断書（要介護1～5の認定を受けていない方）
- ※発行までに1週間程度（介護保険の保険者が市外の場合はさらに1～2週間程度）かかります。  
※診断書の作成には各医療機関が定める費用が別途かかります。

認定基準	控除の種類	認定区分	控除額	
			所得税	市・都民税
要介護1～5に認定され、要介護認定資料の主治医意見書または認定調査票に記載されている日常生活自立度が基準に該当する方 または 医師の診断書等により、基準に該当することが確認できる方	特別障害者控除	6か月以上寝たきりの状態にある方 身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度に準ずる方	40万円	30万円
	障害者控除	身体障害者手帳3～6級または愛の手帳3・4度に準ずる方	27万円	26万円

健康・福祉

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

### はぴねす健康体操



日時・会場 下表のとおり 問 健康センター☎23-2191

3月	時間	会場（体育館）
1日(金)	午後1時30分～2時30分	小曾木市民センター
4日(月)		大門市民センター
8日(金)		東青梅市民センター
11日(月)		天ヶ瀬体育館
12日(火)		成木市民センター
20日(祝)		沢井市民センター
22日(金)		長淵市民センター
27日(水)		梅郷市民センター
29日(金)		新町市民センター
7日(木)		午前10時～11時
13日(水)	今井市民センター	

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患（腰痛・ひざ痛含む）等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

開始10分前にお越しください！  
※予約不要

健康コラム109

### 前立腺がんの現状

足立病院院長 足立陽一

前立腺がんは年々増加しており、2022年には胃がんを抜いて男性のがん患者数第1位となりました。患者数が増加した背景は、食の欧米化、平均寿命の延長による高齢化もあると思いますが、一番の要因は診断技術の向上と、健診（PSA検査）の普及により早期に発見される患者さんが増加した事だと思います。

早期の前立腺がんでは自覚症状がほとんどなく発見が困難で、以前は進行し骨に転移をし、痛みで発見されるケースが多く予後の悪いがんでしたが、近年健診の普及により早期発見が可能となったため、患者数は増えましたが、予後のよい、根治可能ながんとなりました。その証拠にがんの予後を示す5年生存率、10年生存率ともに前立腺がんがすべてのがんの中で1位です。中でも、早期発見のステージⅠ～Ⅲでは10年生存率でも100%となっています。

前立腺がんは早期に発見し、早期治療すれば、日常生活やご自身の寿命に影響のないがんです。しかし、未だに健診を受けずに骨転移による疼痛を主訴に整形外科を受診し発見されるケースが見られます。50歳以上の男性はぜひ受けてください。

なお、市の国民健康保険に加入している方は、特定健康診査の時、費用は別にかかりますが、ご希望でPSA検査が受けられます。

問 健康センター☎23-2191

筋肉量を測りましょう

### からだスキャンセミナー



日時 2月29日（木）、3月1日（金）、2日（土）

①午前9時30分～正午②午後2時～4時30分 ※2日は午前のみ

会場 健康センター3階

対象 16歳～64歳の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立位が保てない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食生活講座、運動指導など

定員 各回先着16人程度（予約制）

持ち物 食事記録（2日間）、運動できる服装、室外用運動靴、飲み物、着替え、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

3月1日～8日は女性の健康週間

### 女性の健康セミナー



～更年期を上手く乗り越えましょう～

日時 3月13日（水）午前9時30分～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 当日64歳以下の市民

内容 更年期を健やかに過ごすためのセルフケアをお伝えします。

講師 身体の変化…市保健師、食事のポイント…管理栄養士 高水秀美氏、身体コンディションを整える…健康運動指導士 佐藤イク子氏

定員 先着30人（予約制）

服装・持ち物

運動のできる服装、室外用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



身体を整えて筋肉をつけましょう

### エンジョイトレーニング



日時 3月19日（火）  
午前9時40分～11時40分  
（開始時間10分前集合）

会場 東青梅市民センター

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 森田ひろみ氏

定員 先着30人（予約制）

服装・持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、健康手帳（お持ちの方）

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ