

特別障害者手当 月額/27,350円

- 対象者 重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方（おおむね身体障害者手帳1・2級又は療育手帳A1・A2程度の障がい重複している。または、これらと同等の障がいや疾病、精神障がいがあり、常時介護を必要とする方）

障害児福祉手当 月額/14,880円

- 対象者 重度の障がいがあるため、常時介護を必要とする程度の状態にある20歳未満の方（おおむね身体障害者手帳1級と2級の一部、療育手帳A1・A2、これらと同等の疾病、精神障がいがあり常時介護を要する方）

※施設に入所している方・3カ月を超えて継続して入院している方は受給できません。

※本人又は扶養義務者の所得要件があります。

※対象要件に該当するかどうかは担当課までお問い合わせください。

冬の健康管理 —安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを—

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

冬は寒さで運動不足になりがちです。さらにコロナ禍で活動量が低下している方も多いのではないのでしょうか。運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツをしましょう。高齢者や基礎疾患のある方はかかりつけ医に相談しながら実施しましょう。



毎身体調チェックをしよう

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

注意 1つでもあてはまる場合は運動やスポーツは行わないでください。



日常生活で感染防止の3つの基本を徹底しよう

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまずマスクをとり、手や顔を洗いましょう。

NEW

おおいた歩得を活用しましょう！

- ▶ 大分県の健康アプリ「おおいた歩得(あるとつく)」に、新たな機能「バーチャルウォーキング機能」が加わりました！
- ▶ 3密を回避しながら、いつでもどこでも取り組むことができるバーチャルウォーキング機能を是非ご活用ください。



◀ 大分県HP
(ダウンロードはこちらから)



3コースでスタート！



各運動・スポーツの留意点

密閉 **密集** **密接** で！

ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少人数で実施
- ②空いた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気