

児童扶養手当と障害基礎年金等の併給調整の見直しについて

令和3年3月分（令和3年5月支給分）から手当額の算出方法と支給制限に関する所得の算定方法が変更されます。

■児童扶養手当と調整する障害基礎年金等の範囲

これまで、障害基礎年金等を受給している方は、障害基礎年金等の額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分以降の手当は、児童扶養手当の額が障害基礎年金等の子の加算額部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。

■支給制限に関する所得の算定

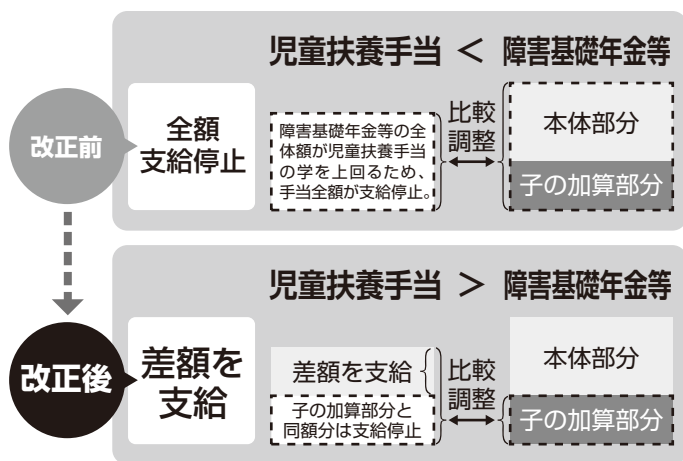
令和3年3月分以降の手当は、障害基礎年金等を受給している受給資格者の支給制限に関する「所得」に非課税公的年金給付等が含まれます。

■手当を受給するための手続き

既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方は、原則、申請は不要です。

それ以外の方は、児童扶養手当を受給するためには申請が必要です。

市から通知等は送付しませんので、対象となりうる方は子ども・子育て支援課へお問い合わせください。



■支給開始月

通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害基礎年金等を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった方のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は令和3年6月30日（※）までに申請すれば、令和3年3月分から受給できます。

問 市役所子ども・子育て支援課子育て支援係「内線164」

こんにちは
管理栄養士です

骨を強く、丈夫に!!

カルシウムを賢くとりよう!!

寒い日が続く路面もツルツルのこの時期、気をつけなければならないのが転倒による骨折です。転ばないための筋力も必要ですが、骨折を予防するためには、骨を強く丈夫にしておくことも大切です。骨をつくる材料の1つは『カルシウム』ですが、「令和元年 国民健康栄養調査」によると、実際のカルシウム平均摂取量は、例として60代の男性が533mg、女性が539mgと、下表の1日の摂取推奨量と比較し不足していることがわかります。他の年代でも同様です。

カルシウムの特徴

食品から摂取しても、吸収されにくい。成人の吸収率は、摂取したカルシウムの25~30%程度。とり方には工夫が必要!

吸収を高める

- ・ビタミンDの多い食品と組み合わせる（魚やきのこ類等）
- ・適度な日光浴→体内でビタミンDがつくられる

カルシウムの多い食品例(1食分)

牛乳(200ml)231mg、ししゃも(3尾)162mg、高野豆腐(戻し1個)129mg、プレーンヨーグルト(100g)120mg、干し桜えび(大さじ1)100mg、小松菜ゆで(1/4束)90mg 等

1日のカルシウムの食事摂取基準(推奨量)

年齢	男性(mg)	女性(mg)
15~29歳	800	650
30~74歳	750	
75歳以上	700	600

「日本人の食事摂取基準(2020年版)より」

※各疾患により摂取量に制限のある方は、医師の指示に従ってください。

※サプリメント等による過剰摂取はおやめください。

★毎日意識してカルシウムをとりましょう!!

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係「内線155」
管理栄養士 池上

