

## 各種手続の申請 お忘れなく

市は、次に該当する人に対して手当や年金を支給しています。受給には申請が必要となりますので、忘れずに手続きしてください。

手当名	対象	受給中の人の手続き
① 子ども手当	中学校修了前の児童を養育している人	現在、現況届は提出の必要がありません。
② 児童扶養手当	父子・母子家庭(※1)であり、18歳未満の児童を養育している人	8月31日(木)までに、「現況届」を提出してください。 ※平成22年8月から父子家庭も対象となりました。該当と思われる人は、相談ください。
③ 特別児童扶養手当	20歳未満の精神、知的、または身体に重度、あるいは中程度の障害のある児童を養育している人	9月12日(月)までに、「所得状況届」を提出してください。
④ 障害児福祉手当	20歳未満で、精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護が必要な児童	
⑤ 特別障害者手当	20歳以上で、精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする人	

(※1) 父子・母子家庭…父母が婚姻を解消、父または母が死亡・重度の障害状態・行方不明・児童を1年以上遺棄、母が婚姻によらないで懐胎した状態にある児童を養育している家庭

※次の場合は手当を受けられません。

②～⑤…受給者、障害者(児)、または扶養義務者の所得が一定額を超える場合。対象児童、障害者(児)が社会福祉施設・児童入所施設等に入所している場合など。

⑤…病院、または診療所に継続して3か月を超えて入院する場合。

年金名	対象	年金額(年額)
① 遺児年金	下記に該当する中学生以下の児童を養育している人。 (1)両親を亡くした児童 (2)両親の一方を亡くした児童	児童1人につき (1)36,800円 (2)24,300円
② 心身障害児年金	身体に障害がある20歳未満の児童で、下記に該当する人。ただし、障害児福祉手当を受給中の人は対象なりません。 (1)条例で規定する障害のうち、身体障害者手帳1・2級、または知能指数がおおむね35以下の場合 (2)条例で規定する障害のうち、身体障害者手帳3級、または知能指数がおおむね36以上50以下の場合	(1)73,500円 (2)36,800円

### ■問い合わせ・申請先

手当①～②、年金①…子ども課 (☎②0288)

手当③～⑤、年金②…福祉課 (☎②0284)

または、各地域局地域振興課

## 初めての人も 気軽に参加してみよう

### 申し込み

右の10ページの①～⑩の目標コースの中から、自分がチャレンジしたいコースを1～2つ選んでください。

グループ(5人から10人まで)で申し込む場合は、全員で同じ目標にチャレンジしていただきますので、選ぶコースは1つです。

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、健康づくり課、または各地域局、各地域市民センターのいずれかへ申し込みください。

はがき、ファクスによる申し込みも受け付けます。参加者の氏名、住所、電話番号、希望のコース番号、グループの場合はグループ名も記入して申し込みください。

※申込用紙(募集チラシ)は、申込場所に備えています。また、各世帯へ配布します。

### チャレンジ開始

受け付け後は、申込者(グループの場合は代表者)あてに、記録用紙と報告書をお送りします。

10月17日(月)から60日間の健康づくりチャレンジのスタートです。期間中、目標達成に向けて頑張りましょう。

### チャレンジ終了

目標を達成できた人は、12月27日(火)までに、健康づくり課、各地域局、各地域市民センターのいずれかへ報告書を提出してください(郵送可)。

報告書は実行委員会で審査し、達成を認められた人には、来年2月に開催を予定している「我が家ではつらつ研修大会」で、達成賞(個人賞・グループ賞)を贈呈します。

### ■問い合わせ・申し込み

我が家ではつらつ実行委員会事務局

〒716-8501【住所不要】

健康づくり課内

☎②0267 FAX②0423



健康づくり  
イメージキャラクター  
まつ姫&やまじい

平成23年度 すこやかプラン21推進事業

# 我が家ではつらつ チャレンジ60

「生活を改善しなければ…」と思いつつも、「なかなか、きっかけがなくて…」という皆さんも多いはず。少しずつできるところから体に良いこと始めてみませんか。

今年も10月17日から12月15日までの60日間、自分に合わせて選べる健康づくりチャレンジコースが始まります。

### 食生活改善 にチャレンジ

達成基準

- ①朝食、食べますコース …週4日以上
- ②野菜1日6鉢食べますコース …週4日以上  
※みそ汁(野菜たっぷり)を含む
- ③間食やめまですコース …週4日以上
- ④休肝日コース …週1日以上
- ⑤家族全員そろって食事をするコース…1日1回以上  
※朝食か夕食には、家族みんなで食卓を囲みましょう
- ⑥三食腹八分目にしますコース …週4日以上
- 新⑦甘い飲み物は飲まないコース …週4日以上
- ⑧夕食後はお茶だけコース …週4日以上

### 運動に チャレンジ

達成基準

- ⑨1日5,000歩以上ウォーキングコース…週4日以上
- ⑩1日8,000歩以上ウォーキングコース…週4日以上
- ⑪1日20分は外で遊ぼうコース …週4日以上  
※子どもさんにお勧めコース
- ⑫好きな運動20分コース …週4日以上  
※何でも好きな運動を20分
- ⑬筋力トレーニングコース …週4日以上  
※腹筋30回、スクワット30回を1日1回ずつ
- 新⑭「ゆ・ら・ら」で運動コース …週1回以上
- ⑮朝夕、体重を測りませすコース …週4日以上

### ストレス 発散に チャレンジ

達成基準

- ⑯ぐっすり睡眠コース …週3日以上
- ⑰友達とおしゃべりコース …週3日以上
- ⑱趣味に没頭リフレッシュコース …週3日以上  
※音楽・絵画・ちぎり絵・家庭菜園など  
好きなことなら何でもOK!
- ⑲日記をつけようコース …週3日以上

### きらっと 笑顔に チャレンジ

達成基準

- ⑳タバコをまったく吸わないコース …60日
- 新㉑絵本読み聞かせコース …週4日以上
- 新㉒毎食後、歯をみがきますコース …週4日以上

参加対象

市内在住、または市内に通勤する個人、グループ

申込期間

平成23年8月15日(月)から9月15日(木)まで