

児童福祉制度のご案内

敦賀市では、お子様の健やかな成長を応援するためのさまざまな制度があります。ぜひご利用ください。

子ども対象

種 類	対 象	支給内容
児童手当	中学校修了前（15 歳到達年度終了前）までの子どもを養育している方	子ども1人（月額） 〈所得制限内〉 3歳未満：15,000 円 3歳～小学生：10,000 円 （第3子以降は 15,000 円） 中学生：10,000 円 〈所得制限を超える場合〉一律 5,000 円
子ども医療費助成	中学校修了前までの子ども（15 歳到達年度終了前まで） ※子ども医療費助成では、小学1～中学3年生のお子さんについて下記の負担額が必要になります。 外来：1 医療機関 月額 500 円 入院：1 医療機関 日額 500 円（8 日 / 月額 4,000 円が上限）	医療機関に支払った一部負担金（保険適用分）から高額療養費や付加給付などを除いた金額。【入院時食事（生活）療養費、訪問看護療養費も対象】

ひとり親家庭等対象

種 類	対 象	支給内容
児童扶養手当	●父または母がいないか、父または母が政令で定める程度の障がい状態にあり、18 歳到達年度終了前にある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方 ●政令で定める程度の障がいにある 20 歳未満の子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方	子ども1人 月額 42,330 円 子どもが2人の場合は、上記子ども1人の金額に 10,000 円の加算、3人以降は 6,000 円ずつ加算 ※所得により手当額の一部または全部が支給停止になることがあります。
遺児年金	父または母が死亡、もしくは事故等により重度心身障害（1・2 級程度）の状態にある家庭で、中学校修了前（15 歳到達年度終了前）の子どもを養育している方	子ども1人 年額 10,000 円
母子家庭等医療費助成	●20 歳未満の子どもを養育しているひとり親家庭の方 ●ひとり暮らしの寡婦の方（かつて 20 歳未満の子どもを養育していた母子家庭の母で 75 歳未満の方）	子ども医療費助成と同様 ※所得制限があります。
高等職業訓練促進給付金	次のすべての要件を満たすひとり親家庭の父または母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得の見込まれる方 ●就業または育児と修業の両立が困難である方	市民税非課税世帯 月額 100,000 円 市民税課税世帯 月額 70,500 円
自立支援教育訓練給付金	次のすべての要件を満たすひとり親家庭の父または母 ●児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある方 ●雇用保険法による教育訓練給付の受給資格のない方 ●教育訓練を受けることが、適職に就くために必要であると認められる方	対象講座の受講料の4割相当額（8,001 円以上、20 万円を上限） ※必ず受講前に相談を受けてください。 例）介護職員初任者研修 医療事務等の講座

問合せ先 児童家庭課 ☎ 22-8125

※この情報は平成28年12月28日現在のものです。

アーケードを利用して

寒い冬は、楽しく元気にウォーキング

運動不足になりがちな寒い冬の季節は、天候に左右されない商店街のアーケードを利用したウォーキングがオススメ！ウォーキングの効果と歩き方のポイントをチェックして、冬のアーケードにでかけよう！



昨年12月には、駅前通りから相生通りにあるアーケードを利用したウォーキングイベントが開催され、多くの方が参加しました。

!! 歩き方のポイント !!

歩く姿勢は無理がない自然な範囲で

- ①視線は真っ直ぐ前を
- ②あごを軽く引いて
- ③胸を張り背筋を伸ばし
- ④歩幅を大きく、早めに歩く
- ⑤腕を大きく振る

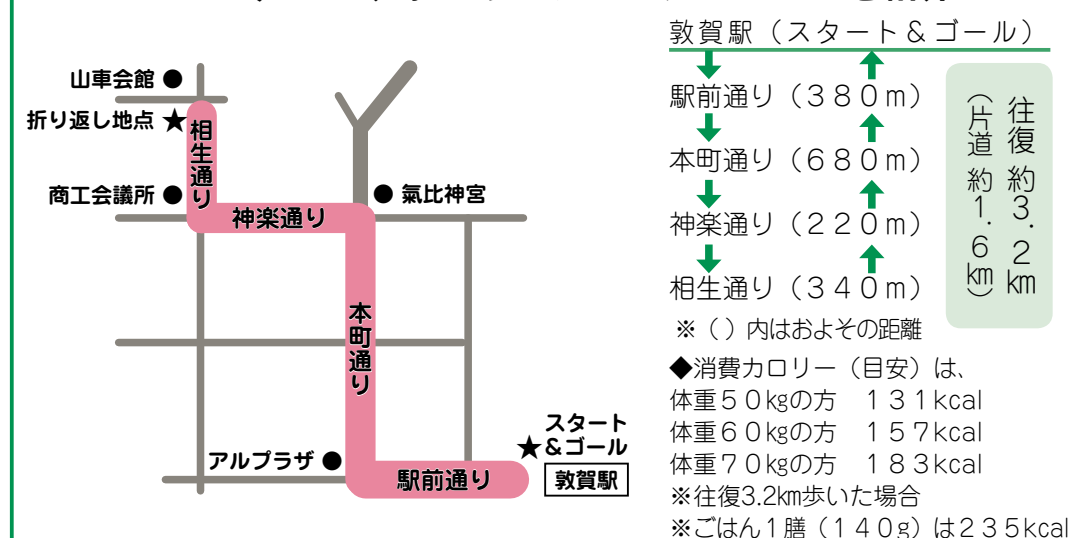


ウォーキングをもっと効果的に！
歩き方のポイントをチェックする

脳の活性化	ストレス解消	精神的効果	筋力の低下予防	心肺機能の向上	生活習慣病予防	肥満防止	健康維持
有酸素運動が脳に酸素を送り、脳の働きが活発になり、脳が活性化	血行が良くなり自律神経のバランスが整う	脂肪を燃焼させる	身体能力の維持と動脈硬化を予防	筋肉を刺激し衰えを防止	呼吸心拍数が増え心臓や肺が強くなる		



アーケードウォーキングのモデルコースを紹介



●ウォーキング用シューズを着用する
ウォーキング用シューズは、かかとのクッション性に優れ、歩く上での体の負担が少ないため、疲れにくく、1時間など長時間のウォーキングをする場合に特に効果的です！

問合せ先 健康推進課 ☎ 25-5311