

# 児童福祉制度のご案内

(各制度は平成29年12月28日現在のものです)

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 ※申請は誕生日・転入日から15日以内に行ってください。手続きが遅くなると支給できない月が発生する場合があります。	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自己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保険適用分の医療費から自己負担額と高額療養費や付加給付などを除いた金額を助成（後日指定口座に振り込み）【入院時食事療養費、訪問看護療養費も対象】

\*平成30年4月1日より一部制度が変更となり、医療機関での窓口負担が自己負担額のみ（未就学児無料）となります。また、下記「母子家庭等医療費助成」についても同様に一部制度の変更があります。詳しくは次号お知らせします。

## 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の状態にあり、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42,290円 子どもが2人の場合は、上記子ども1人の金額に9,990円の加算、3人以降は5,990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 ▶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6割相当額（12,000円以上、200,000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



生活に1つ加える健康習慣

# はぴふる通信



健康スマイルチャレンジ半年間の挑戦を終えて――

## “ちょうどいいカラダづくり” 成功のポイントを教えます！



“ちょうどいいカラダづくり”に6カ月間取り組んできた皆さんから、その結果について伺いました。みなさんの成功したポイントを参考にして“ちょうどいいカラダづくり”のために、新しい健康習慣を始めましょう！

### 食事



食の学習から、夜遅い間食を控え、1回のご飯の量を無理なく減らしたことが減量につながりました！今後も無理せず楽しみながら取り組みます。

#### 管理栄養士の『ここがポイント！』

夜10時を過ぎて食べることは日中の20倍の脂肪吸収力となります。また、自分が食べる適切なご飯の量を知ることは食べ過ぎの抑制につながります。適切なご飯の量の計算方法は市ホームページの「健康スマイルチャレンジ」に掲載しています。

取り組み 6か月目  
体重 2.7kg減  
体脂肪率 5.2減

新しい健康習慣としてウォーキングを始め、1日8,500歩ぐらい歩いています。今は歩くことが日課になり、着実な成果に自信が持っています。

#### 健康運動指導士の『ここがポイント！』

運動を始めるなら手軽なウォーキングがおすすめです。ウォーキングは脂肪を燃焼する有酸素運動なので、継続することで着実に効果が出てきます。  
※1日の歩数の目安：男性9,000歩 女性8,500歩



取り組み 6か月目  
体重 3.7kg減  
体脂肪率 1.0減

### 噛む



“よく噛む”効果を学んでから早食いを改めました。よく噛むことで食事時間が長くなり、自然と食べる量が減りました。

#### 歯科衛生士の『ここがポイント！』

よく噛むことのメリットは、満腹感を得やすく肥満を予防する、唾液の分泌が歯の病気やガンを予防する、胃腸の働きを促進する、脳細胞の働きを活発にし認知症の予防に役立つ、などたくさんあります。一口30回噛むことを意識しましょう。

取り組み 4か月目  
体重 2.0kg減  
体脂肪率 2.8減

### 「ほっとけんこうイチ」のご案内

イライラしてつい怒ってしまい後悔することはありませんか。今回は「怒り」のコントロールに関する講座を開催します。子育て中のみなさん、ぜひお越しください！

とき 1月30日(火) 9時30分～12時  
ところ 健康センター はぴふる

### 内容 ▶アンガーマネジメント講座

「イラッ！ムカッ！のコントロール術」

講師 日本アンガーマネジメント協会 三好真希氏

※講座は10時～11時に開催

※定員40人、要予約（申込締切1月22日）

▶各種健康測定（肌年齢、体組成、骨密度）、すき間ストレッチ、健活そうだん会など

問合せ・申込先 健康推進課 ☎25-5311