

## 妊産婦の方に商品券(5,000円分)を配布します！ こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート事業

今年度、北海道では経済的な負担を軽減するため、下記の給付対象の方で申請をされた方に対して、北海道内の取扱店をご利用頂ける商品券(5,000円分)を配布いたします。

### <給付対象の方>

平成27年1月1日～平成27年12月31日までの期間に「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

### <申請方法>

#### ●9月1日から12月30日までに母子健康手帳の交付を受ける方

母子健康手帳交付時に「商品券交付申請書」をお渡ししますので、「申請書」に必要事項を記入し返信していただくことにより、北海道から商品券が送られます。

#### ●8月31日までに母子健康手帳の交付を受けている方

平成27年1月1日から8月31日までに母子健康手帳を交付された方は、母子健康手帳をご持参の上、役場健康福祉課、日高総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所にお越しくください。「商品券交付申請書」をお渡しします。申請書は平成27年12月30日まで配布します。

<申請締め切り> 平成27年12月31日まで

<商品券ご利用期間> 平成27年10月1日～平成28年1月31日

このほか、詳細は特設ホームページ (<http://www.heartful-premama-hkd.jp>) をご覧ください。

### <お問い合わせ>

日高町役場健康福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

日高総合支所地域住民課健康・介護グループ 電話 01467-6-3173

## はつらつ笑顔 元気にくらし 健康づくり実践レポート 第三弾

先月に引き続き、自分や家族の幸せのために「メタボ予防・改善」「健康づくり」に励んでいる住民の方々をレポートしました。

### ●Fさん

特定健診を受け、メタボリックシンドロームの基準に該当したFさん。栄養士が生活改善のお手伝いで連絡した頃にはすでに生活改善に取り組まれていました。仕事柄、車移動が多く運動不足気味であることと、食事を家でする機会が少ないために年齢とともに体重の増えを感じていました。

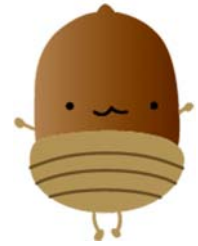
生活改善に取り組むきっかけとなったのは、プールで水中ウォーキングをしようとして誘ってくれた知人がいたからということでした。今では週3～4回通っています。食事内容の改善に取り組むのは中々難しいと感じていますが、半月ほどプールに行けなかった時期にすぐに体重が増えたことからやっぱり行かなければ！と、良いプレッシャーを感じて運動は続けて取り組んでいるようです。

はじめは減量目的でしたが、今は体重維持のため自分のペースで続けることができている。そのほかにも、運動をする事で心がすっきりした感じがあり、血圧にも良い影響が出ており、体力アップにつながったという嬉しい成果を体感していました。特に階段の昇り降りでの以前のからだとの違いを実感することができている。と嬉しそうに話してくれました。

**みなさんへ一言 「自分のからだは自分で守る。薬と医師に頼る前に自分で努力しましょう！」**



## 家庭介護教室のお知らせ



- ◇日 時:平成27年11月11日(水)13:30~15:00
- ◇場 所:日高町立介護老人保健施設 門別愛生苑
- ◇内 容:・介護保険制度とサービスの紹介  
・福祉用具展示、体験
- ◇定 員:15名 先着順
- ◇参加費:無 料



町内在住で介護に関心のある方を対象に介護教室を開催します。

《申し込み・お問い合わせ》門別地域包括支援センター

電話 01456-2-6789

## 平成27年度「臨時福祉給付金」の申請はお済みですか？

現在、日高町では、下記の支給要件を満たすと思われる方のいる世帯等へ「平成27年度臨時福祉給付金」の申請書（請求書）等を送付し、申請受付事務を行っておりますが申請手続きはお済みでしょうか。受付期限までに申請書等を提出されない場合は、給付金を受け取ることができなくなりますのでご注意ください。

なお、申請書等が送付されなかった方におかれましても、ご自分が支給対象となるのではないかと（または、どちらか分からない）という場合は、申請書等を送付しますので日高町役場健康福祉課 福祉・子育て支援グループ（電話：01456-2-6183）へご連絡ください。

- 日高町の申請受付期限 平成27年12月28日まで(月)まで  
平成27年1月1日に日高町に「住民票」のある方が対象です。  
※1月2日以降に住民になった方は、前住所の市町村へお問い合わせください。
- 支給要件(給付金を受けられる方) ※次の全ての要件を満たすことが必要です。
  - 平成27年度の町民税が課税されていない方  
※ただし、課税されている方の扶養親族(同居・別居にかかわらず)となっている場合は支給対象外となります。町外在住の方の扶養親族になっている場合は、町外の方が非課税であることの確認をします。  
※16歳未満の方が、税の申告において扶養親族とされていない場合であっても、生計を同一にする保護者がいる場合は支給対象外となります。
  - 基準日(平成27年1月1日)時点で、生活保護法の被保護者となっていない方
- 申請書受付窓口  
日高町役場健康福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課
- ご注意ください
  - 支給対象になるかどうか、課税情報等につきましては、お電話ではお答えできません。
  - 担当者等になりました「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください。

### 【担当窓口・お問い合わせ】

<給付金の申請に係るご質問やご相談については>

日高町役場 健康福祉課 福祉・子育て支援グループ（電話 01456-2-6183）

<町民税の申告等については>

日高町役場 税務課 課税グループ（電話 01456-2-6184）