

児童扶養手当Ⅲ・特別児童扶養手当の案内

児童扶養手当

ひとり親家庭の生活の安定を図り、自立を促進するための制度です。

18歳に到達する日以後の最初の3月31日までの児童を扶養しているひとり親の方、または父(母)に代わって養育している方に支給されます。

平成30年4月から支給額に変更があります。

区分	手当の全額を受給できる方	手当の一部を受給できる方
児童1人	月額 42,500円	月額 42,490円～10,030円
児童2人	月額 52,540円	月額 52,520円～15,050円
児童3人以上	3人目から児童一人増すごとに、最大月額 6,020円加算	

〈現況届の提出〉

毎年8月は児童扶養手当の現況届提出月となっています。

現在、児童扶養手当の認定を受けている方(支給停止の方も)

含みます)は、全員現況届の提出が必要です。届出がない場合は受給資格を喪失することがありますので、届出期間(8月1日(水)～8月31日(金))内に必ず手続きをしてください。

特別児童扶養手当

知的障がいまたは身体障がい等の状態にある児童の福祉の増進を図るための制度です。知的障がいまたは身体障がいの状態にある20歳未満の児童を監護している父または母、もしくは父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

平成30年4月から支給額に変更があります。

- ・1級(重度障害児) 51,700円
- ・2級(中度障害児) 34,430円

〈所得状況届の提出〉

現在、特別児童扶養手当の認定を受けている方(支給停止の方も含みます)は、全員所得状況届の提出が必要です。届出期間(8月10日(金)～9月11日(火))内に必ず手続きをしてください。

※詳細はお問合せください。

問子育て支援課 ☎内線306

国民健康保険の新しい高齡受給者証をお送りしています

国民健康保険加入中の70歳以上の方に交付される「高齡受給者証」は、毎年8月に更新されます。

前年の所得に応じて負担割合を判定し、7月中に新しい高齡受給者証を送付していますので、記載内容をご確認ください。

なお、更新前の古い受給者証は、8月1日以降に役場または国府支所へご返却いただくか、個人情報にご注意の上、ご自身で破棄をお願いします。

問町民課 ☎内線275



こんどちは 栄養士です

8月31日は「野菜の日」

「8(や)」「3(さ)」「1(い)」の語呂合わせから、昭和58年に、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ、9団体の関係組合が定めしました。8月下旬になると、全国では「野菜の日」にちなんだイベントが行われています。

「健康日本21(第2次)」では、成人1日当たりの野菜の平均摂取量350gを目標としていますが、すべての年代において不足している現状です。

夏は1年中でも野菜摂取量が低い

「夏は暑いから、生野菜(サラダ)で簡単に済ませよう。」と、つい思ってしまうがちですが、生野菜は「かさ」があるため、たくさん食べているようでも実は量を十分に摂れていないことがあります。

加熱でかさを少なく

加熱することにより「かさ」が減り、生そのまま食べるより、量をとることが出来ます。例えば、1食分(約120g)は、生野菜なら両手いっぱいですが、加熱した野菜なら片手にのる量です。

野菜料理を毎朝1皿プラス

野菜350gの目安は、小鉢5皿分です。今の食事に、あと1皿加えてみませんか。

3食のうち、特に朝食は野菜を食べていない人が多い傾向にあるので、朝食にこの1皿を持つてこられたらベストですね。

朝食に野菜を出さない理由として、手間がかかる、時間がないう等挙げられると思いますが、次のことを参考にしてみてください。

- ・具たくさん味噌汁や野菜スープなど前日に作り置きしたもの、の冷蔵庫で保存しておき、朝は温め直すだけにする。
- ・野菜はボイルした後、カットして冷凍しておくなどすれば調理の時間が短縮!
- ・野菜のピクルスやナムルなど、日持ちする「保存食」を作り、すぐに食卓へ。
- ・市販の野菜ジュースやトマトソースを使って、スープやリゾットを作る。

まずは3食しっかり食べて、野菜をたくさんとり、暑い夏を乗り越えましょう!

問スポーツ健康課 運萬 ☎内線319

