

健康

目標を一緒に達成しませんか  
健康運動相談(指導日)を実施

「この夏こそダイエット!」「今年こそ運動不足を解消しよう」と思いつつ暑かった今年の夏が過ぎてしまった方など、過ごしやすいこの季節に、運動習慣を身に付ける健康づくりを始めませんか?

健康運動指導士があなたに合った運動プログラムを作りアドバイスします。

ご希望の方は、3カ月間を目標にゆとろで運動を継続できます。

また、保健師・栄養士も健康づくりのお手伝いをします。

対象 生活習慣病予防やダイエットのために運動を始めたい方。

日にち 9月10日(金)

10月15日(金) 11月5日(金)

時間 9時30分~11時30分(指定時間を連絡します。)

会場 ゆとろ(西町)

内容 運動プログラム作成とアドバイス、体重・体脂肪・血圧測定、柔軟性・持久力などの体力測定。

申込・詳細 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎23-2346)

相談

子育ての悩み「巡回児童相談」  
を利用してください

「巡回児童相談」は、子育てに関する相談窓口です。お子さんのより良い成長のため、是非ご利用ください。(事前申し込みが必要。)

開催日 9月30日(木)

場所 ゆとろ(西町)

相談内容 しつけ、言葉の発

達、精神発達などのあらゆる相談。

相談員 北海道中央児童相談所の児童福祉司と心理判定員

申込期限 9月10日(金)

その他

相談人数に制限があります。(申込状況により、相談が受けられない場合もあります。)

相談時間は、申込者の事情などを考慮しながら決定します。(場合によっては、学校の授業時間中に設定されることもあります。)

申込・詳細 事前に福祉部子育て担当(「ゆとろ」内・☎23-3024)へ。

9月30日まで

申請期限が迫っています  
児童手当制度改正に伴う手続き

児童手当の支給対象年齢が小学校3年生修了前まで拡大されたことは広報などでお知らせしていますが、申請はお済みですか。9月30日までに申請書を提出し認定された方は、特例で平成16年4月分からの児童手当が支給されます。小学校1年生から3年生のお子さんの保護者は、忘れずに手続きをしてください。

また、お子さんが小学校1年生で今まで児童手当を受給していた方は、現況届の提出が更新の手続きとなります。

▼詳細・問合せ 福祉部子育て担当(「ゆとろ」内・☎23-3024)



……スポーツの秋 『ウォーキングマップ』をご利用ください……

マップをご希望の方は、役場・ゆとろ・総合体育館・  
西当別コミセンまたは、各地区の保健推進員まで。

「健康づくりには運動が大切。ウォーキングを通して、景色を楽しみながら健康づくりをして欲しい」という願いをこめて、保健推進員が万歩計を片手に町内を探索し4コースのウォーキングマップを作りました。

地図には、見どころ・消費カロリー・所要時間・歩数などが記載されています。普段車で通り過ぎている時には気づかなかった風景が見えてきます。あなたもウォーキングマップを片手に、自然が身近なまち『当別』の美しさを感じてみませんか?

①『健脚コース』 ①当別川河川敷コース ②自然探索コース(スウェーデンヒルズ)

所要時間約60分。この距離を歩いて、やっとビール1缶分の消費カロリーです。

②『ゆったりコース』 ①阿蘇公園コース ②遊歩道お散歩コース(北栄町付近)

所要時間約20分。ウォーキング初心者や足腰に自信のない方は、このコースから始めてみてはいかがでしょうか?



❖問合せ

福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎23-2346)

### 制度

#### 申請が必要です 支援費制度のサービス利用

支援費制度は、身体や知的に障がいを持つ方自らが、必要とするサービスを選択し、サービス提供事業所と契約して利用する制度です。

支援費制度によるサービスを希望する方は、事前に福祉係に申請してください。

#### 対象サービス

##### 身体障害者居宅サービス

①身体障害者居宅介護（ホームヘルプサービス）②身体障害者デイサービス ③身体障害者短期入所（ショートステイ）

##### 身体障害者施設サービス

①身体障害者更生施設 ②身体障害者療護施設

##### ③身体障害者授産施設

##### 知的障害者居宅サービス

①知的障害者居宅介護（ホームヘルプサービス）②知的障害者デイサービス ③知的障害者短期入所（ショートステイ）④知的障害者地域生活援助（グループホーム）

##### 知的障害者施設サービス

①知的障害者更生施設 ②知的障害者授産施設 ③知的障害者通勤寮 ④心身障害者福祉協会が設置する福祉施設

##### 障害児居宅サービス

①児童居宅介護（ホームヘルプサービス）②児童デイサービス ③児童短期入所

▼申請・問合せ 福祉課福祉係(☎ 23 - 3019)

### 禁煙



#### 10月から教育・児童福祉施設が 全面禁煙になります

町では子供たちの健康を守るため受動喫煙防止措置として、教育施設・児童福祉施設の建物と敷地内を全面「禁煙」とします。

皆様のご協力をお願いします。

#### 全面禁煙となる施設

町立幼稚園  
 町立保育所  
 町立小学校  
 町立中学校  
 当別町子どもハウス  
 ス（緑町こどもプレイハウス・当別町母子通園センター）



## 10月1日から医療費助成制度 が改正されます

次の医療費制度が改正となります。

対象の方には、受給者証の変更など詳細を福祉課より通知します。



### ◆医療費制度

対象制度	対象者の内容	手続きに必要なもの	助成内容
<b>1</b> 重度心身障害者医療費	身体障害者手帳1級・2級の方と、3級（心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸または人免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある）の方。 療育手帳「A」判定の方。 精神科医から「重度知的障害者」と診断された方。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険証と印鑑</li> <li>身体障害者手帳または療育手帳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3歳未満の児童または市町村民税非課税世帯の方は、医療費の自己負担分を助成。ただし初診時一部負担金の医科580円、歯科510円、柔道整復270円（乳幼児医療は除く）は自己負担になります。</li> <li>上記以外の方は、1割負担。（月額上限以内）</li> </ul>
<b>2</b> ひとり親家庭等医療費 （旧母子家庭等医療費）	父親がいない（行方不明等も含む）または父親が重度心身障害者等の家庭の母親と児童。 両親のいない児童。 母親がいない（行方不明等も含む）または母親が重度心身障害者等の家庭の父親と児童。 対象者は20歳未満の児童と母または父。（18歳以上の児童は在学証明書が必要。） 児童は入院と通院、母または父は入院のみ助成対象。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険証と印鑑</li> <li>児童扶養手当証書または戸籍謄本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>月額上限</li> </ul>
<b>3</b> 乳幼児医療費	入院、通院ともに小学校就学前までの児童が対象。 （平成13年4月1日以降に生まれた児童は所得制限あり）	<ul style="list-style-type: none"> <li>子供の名前が記入された健康保険証と印鑑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入院40,200円</li> <li>通院12,000円</li> </ul>

すべての制度は所得による制限があります。

②は、前夫、前妻からの「養育費」も所得金額に加算。  
平成16年1月1日の時点で当別町に住民登録がない方は「所得証明書」も手続きに必要。

父子家庭等の方は、9月1日（水）から申請手続きをお願いします

#### 申請・問合せ

◇ 重度心身障害者・ひとり親家庭等医療費助成制度  
福祉課福祉係（「ゆとろ」内・☎ 23 - 3019）

◇ 乳幼児医療費助成制度

子育て担当（「ゆとろ」内・☎ 23 - 3024）