医療費受給者証更新申請のお知らせ

子ども医療費・ひとり親家庭等医療費・重度心身障害者医療費の受給者証をお持ちの方は、７月中に更新申請をする必要があります。対象者には保健福祉課より案内を送付しますので、申請書に必要事項を記入し必要書類を持参の上、としべつ保健福祉課まで提出をお願いします。

子ども医療費

＜申請に必要なもの＞
◆送付した申請書
◆対象児童の健康保険証

ひとり親家庭等医療費

＜申請に必要なもの＞
◆送付した申請書
◆健康保険証（保護者と対象児童分）
◆18歳以上対象者は在学を証明できるもの

重度心身障害者医療費

＜申請に必要なもの＞
◆送付した申請書
◆本人の健康保険証
◆障害の程度を証明するもの
・身体障害者手帳
・療育手帳または重度の判定（診断）書
・精神障害者保健福祉手帳

◆申請更新期間　令和４年７月４日（月）～７月29日（金）　午前８時30分～５時15分（土日・祝日を除く）

【問合せ】保健福祉課　☎82-2780
子ども・ひとり親：総務グループ　　重度：保険医療グループ

児童手当制度見直しのお知らせ

令和４年６月より児童手当法の一部が改正され、下記のとおり変更となりますのでお知らせします。

特例給付対象者の所得上限創設について

特例給付対象者のうちその所得額が一定の額以上の者を支給対象外とする。（令和４年10月支給分から適用）
【児童手当法附則第２条関係】

	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
扶養親族等の数（カッコ内は例）	所得額（万円）	収入額の目安（万円）	所得額（万円）	収入額の目安（万円）
0人（前年末に児童が生まれていない場合 等）	622	833.3	858	1071
1人（児童１人の場合 等）	660	875.6	896	1124
2人（児童１人 + 年収103万円以下の配偶者の場合 等）	698	917.8	934	1162
3人（児童２人 + 年収103万円以下の配偶者の場合 等）	736	960	972	1200
4人（児童３人 + 年収103万円以下の配偶者の場合 等）	774	1002	1010	1238
5人（児童４人 + 年収103万円以下の配偶者の場合 等）	812	1040	1048	1276

現況届提出義務の見直しについて

毎年６月に現況届の提出を求めていたが、令和４年６月より届出義務を原則廃止する。
【児童手当法施行規則第４条第３項】

※ただし、現況状況を公簿等で確認できない下記受給者は引き続き提出が必要。
◆住民票上の住所地以外の市町村で受給しているＤＶ避難者
◆施設等受給者（里親含む）
◆市町村で提出が必要と判断された者　等

【問合せ】
保健福祉課　総務グループ
☎82-2780

歯と口の健康週間です。
お口のケアに取り組みましょう。

思春期からの健康管理～家族で取り組もう～



思春期からの健康づくりの必要性

思春期とは、時期やスピードには個人差がありますが、二次性徴が始まってから完成するまでの期間（７・８歳～ 17・18歳くらい）のことをいいます。この時期は、心身ともに子どもから大人に成長する時期で、一生の健康づくりの土台と言われ、将来的な生活習慣病予防や健やかな妊娠・出産などにつながるため、とても重要とされております。

思春期のこころとからだの変化



＜からだの変化＞

・二次性徴が始まる時期です。男女ともに大人の身体に近づいていきます。
・急激に身長が伸び、次いで体重が増えるため、思春期のやせと言った健康問題が起こることがあります。

＜こころの変化＞

・からだの成長にこころの成長が追い付かず、誰もが不安定になりやすい時期です。
・異性の目が気になったり、友人関係が複雑化したり、自分が客観的にみることができるようになります。
・ひとりの心の中に大人の自分と子供の自分が共存する微妙な時期です。そのため様々な悩みを抱えます。

健康づくりのポイント

★適切な体重を維持しましょう

・体重が少ないと、髪や肌荒れ、貧血、情緒や脳機能にも影響します。女性では月経不順にもつながります。
・14 ～ 15歳に前身の骨のカルシウム量がピークになり、カルシウムの貯蓄量が決まる時期です。
・将来の骨粗鬆症予防には、思春期からの栄養バランスの良い食事や日光を浴びるなどの生活習慣が大切です。

▽適正体重（BMIが18.5 ～ 25未満）の求め方
BMI　＝　体重（kg）÷　身長（m）÷　身長（m）
例）体重50kg、身長160cmの方の場合　50（kg）÷　1.6（m）÷　1.6（m）＝　19.5



★バランスのよい食事を摂りましょう

・成長期には１日３食食べることが重要ですが、朝食の欠食をする方が多い傾向にあります。脳を活発に動かすためにも、牛乳や野菜ジュース、果物、パンなど食べやすいものからでも良いので、口に入れるようにしましょう。朝食を食べ、トイレに座る時間を作ることが理想的です。
・ダイエットをしたいと思う方も増えますが、上記のように体調不良を引き起こす原因になります。
・「食べる＝太る」ではありません。主食・主菜・副菜をバランスよくとり、健康的なからだづくりをしましょう。
・思春期では、部活動などで家族との食事時間が合わない、また現在はコロナ禍で孤食が多いと思いますが、孤食は咀嚼時間が短くなりやすいことや食事中のスマホ利用などにも関連があることから、できる範囲で家族での食事の機会を増やしましょう。

★睡眠時間を確保しましょう

・部活動や勉強などで睡眠時間が短くなりがちですが、睡眠時間は８時間が理想です。
・テレビ・ゲーム・スマホなどは、寝る時間の１時間前には終了し、寝る準備をしましょう。



★ストレスの対処法を見つけましょう

・こころもからだも大人になる準備途中ですので、悩みやストレスを抱えることは当然のことです。
・適度な運動はストレスの解消につながると言われております。ストレッチや入浴、深呼吸、好きな音楽を聴くなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。思春期からストレス解消法を見つけておくと、大人になってからも役立ちます。
・また、普段から家族間で悩みを話し合えたり、相談できる環境づくりも大切です。



思春期の悩みの相談先

＊今金町保健福祉課　健康づくりグループ　☎82-2780　平日8:30 ～ 17:15
＊今金町教育委員会　ふれあい相談員・健康教育アドバイザー　☎82-3488　平日8:30 ～ 17:15
＊その他～厚生労働省「まもろうよ　こころ」で検索

【問合せ】保健福祉課 健康づくりグループ 保健師 ☎82-2780

6月4日～１０日は、
定期的に歯科健診を受けて