

子ども手当 → 児童手当

名前が変わりました

平成24年4月分から、子ども手当の名称が児童手当に変わりました。

5月分まではこれまでと変わりませんが、6月分から所得制限があります。所得制限を超えた人は、児童の年齢に関係なく1人につき月額5,000円になります。

平成24年6月分から 児童手当の支給月は、2月、6月、10月です。

<所得制限以内の人>

・3歳未満	月額	15,000円
・3歳～小学生		
第1子・第2子	月額	10,000円
第3子	月額	15,000円
・中学生	月額	10,000円

<所得制限以上の人>

児童1人につき 月額 5,000円

●所得限度額

扶養親族などの人数	所得額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

6月は児童手当の現況届の受け付けを行います。

現況届が提出されないと支給停止となりますので、必ず提出してください。

受付日・受付場所

菊水地区 6月11日(月)・12日(火) 本庁 1階会議室
三加和地区 6月13日(水)・14日(木) 総合支所 福祉課窓口

受付時間

午前8時30分～午後7時

持参品

・印鑑
・保護者(受給者)の健康保険証

対象者

中学3年生までの児童を養育している人(公務員を除く)

※上記受付日のみ、受付時間を延長します。
当日都合が悪い人は、ご相談ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 子ども家庭係 ☎0968・86・5724
総合支所 福祉課 地域福祉係 ☎0968・34・3111(内線761)

毎年6月は食育月間

19日は食育の日

食べることは、人間が生きていく上での基本的な営みの一つで、健康な生活を送るために健全な食生活は欠かせないものであり、身体の健康を維持するだけでなく、心の形成にも大きな役割を果たすと言われています。

家族みんなが健康で長生きできるように、正しい食生活習慣を身に付けていきましょう!

・・・生活習慣病を予防のためのポイント・・・

1.食物繊維1日25g以上とりましょう。

食物繊維は高脂血・高血糖の場合にも、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。

食物繊維は野菜の中にたくさん含まれています。

野菜は1日350g以上とりましょう

1食にとる野菜の目安 100g～130g



加熱した野菜なら
片手に山盛り1杯



生の野菜なら
両手に山盛り1杯

2.インスリンを大事に使いましょう。

インスリンが1番使われているのが糖質です。インスリンの出方が悪くなる、または、単純糖質の食品を多くとると、高血糖状態になります。

インスリンを上手に使うためにも、食物繊維を多くとるためにも野菜から食べるように習慣づけていきましょう!

血糖上昇とインスリン上昇のタイミングを接近させる

・ゆっくり食事する
・食物繊維を十分に摂取
・糖類分解酵素阻害剤

・ナテグリニド
(速効性インスリン分泌促進剤)



(資料:セミナー生活習慣病)

3.食事のリズム・時間・適量を意識しましょう。

たくさんの量を食べるとインスリンは一気に必要になります。

個人差がありますが、一生のうちに出るインスリン量は決まっていると言われています。無駄使いしないように自分にあった適量を知ることが大切です。



4.塩分の基本は男性9g以下、女性7.5g以下にしましょう。

腎臓が悪くなっている・高血圧・尿蛋白(++)の場合は6g以下です。

白菜漬け…50g食べると2gの塩分摂取

高菜漬け…30g食べると1.2gの塩分摂取

味噌汁…汁まで全部食べると1.2～1.5gの塩分摂取



※健診結果の血液データによって、自分にあった適量を知ることができます。詳しく知りたい人は役場保健師・栄養士へお尋ねください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724
総合支所 福祉課 健康支援係 ☎0968・34・3111(内線761)