

あなたも受けてみませんか?

# 介護予防事業



年齢を重ねても、元気に自分らしく暮らすことはみんなの願いです。現在の心身の状態を維持し、より一層いきいきと毎日が過ごせるように、地域包括支援センターでは介護予防事業などを通じて高齢者の元気づくりを応援していきます。

## 1 参加対象者は?

満65歳以上の要介護認定を受けていない方が対象です。今年3月にご記入いただいた基本チェックリストの結果、特に介護予防事業の利用が望ましいと判断された方には通知をお送りしています。

### (1) 介護予防の教室

分野	事業名	回数	場所	内容
運動器の機能向上	パワーリハビリ教室	週2回 計24回	スマイル	高齢者用トレーニングマシンを使用した訓練
	パワーアップ教室	週1回 計12回	スマイル	
	いきいき運動教室	週1回 計12回	象潟、金浦、仁賀保各会場	介護予防体操を中心とした運動
	まめだが教室	週1回 計12回	スポーツジム「エフツーゾーン」	トレーニングマシンを使用したり、体操を含めた運動
お口の健康と低栄養改善	おいしく噛みんぐ教室	月2回程度 計6回	スマイル	低栄養の予防・改善と「食べる」「飲み込む」機能の向上のための指導
認知機能低下予防	脳ハッスル教室	月2回程度 計6回	スマイル	認知症やその予防を正しく理解し、日常生活での認知機能の低下方法を学ぶ

※低栄養とは、「体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質が不足すること」です。

### (2) 介護予防の訪問

- ◆回数：月1回程度（計3回）
- ◆場所：ご自宅へ訪問します。
- ◆訪問の内容：各分野の専門家が自宅を訪問し、マンツーマンで様々な相談・指導を行います。
  - ①さわやか運動訪問（保健師による訪問）
  - ②お口の健康訪問（歯科衛生士による訪問）
  - ③栄養改善訪問（管理栄養士による訪問）
  - ④生きがい支援訪問（保健師等による訪問）

## 2 どんな事業があるの?

「運動器の機能向上」「低栄養改善」「お口の健康」「閉じこもり、うつ、認知症予防」の4つの分野の教室および訪問事業があります。どれも「介護のいらぬ元気な体づくり」に必要な不可欠です。ご自分の気になる部分、より元気にしたい部分の事業にぜひご参加ください。



教室の詳細、開始時期などのお問い合わせ、お申し込みは下記までご連絡ください。

子育て長寿支援課 地域包括支援センター ☎ 32-3045

## ◆児童手当の額

支給対象	月額	所得制限以上の方
3歳未満	15,000円	5,000円
3歳以上～ 小学校修了前	第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円	
中学生	10,000円	

※第3子の数え方…  
18歳に達した日から最初の3月31日までの間にある児童の中で数えます。

## ◆所得制限

扶養親族等の数	所得額	収入額（給与所得者の目安）
0人	622万円	833.3万円
1人	660万円	875.6万円
2人	698万円	917.8万円
3人	736万円	960.0万円
4人	774万円	1,002.1万円
5人	812万円	1,042.1万円

**出生・転入の場合**  
出生のときは出生日の翌日から15日以内、転入のときは転出予定日の翌日から15日以内に申請をすれば、翌月分から受給できます。申請者となるのは、児童を養育する父母等のうち、主に生計を支えている方となります。



**申請に必要なもの**  
・児童手当認定請求書  
・印かん  
・申請者の健康保険証の写し（申請者が厚生年金等加入者の場合）  
・申請者名義の振込口座番号  
・本年1月2日以降に転入の方は前住所地から父母の所得課税証明書  
※申請者が単身赴任等で児童と別居している場合  
・別居している児童に関する別居監護申立書  
・児童が属する世帯の住民票謄本  
※児童が申請者自身の子でない場合  
・養育についての申立書  
※離婚協議中で父母が別居している場合に、児童と同居している方が申請する場合  
・児童手当の受給資格に係る申立書  
・協議離婚申し入れに係る内容証明郵便の謄本、調停期日呼び出し状の写し、家庭裁判所における事件係属証明書、調停不成立証明書など。

**申請場所**  
・仁賀保庁舎 子育て長寿支援課  
・金浦庁舎 金浦市民S.C. サービスセンター  
・象潟庁舎 象潟市民S.C.  
※公務員の方は勤務先で手続きをしてください。  
**問合先:**  
子育て長寿支援課  
子育て支援班  
☎ 32-3040

**児童手当について**  
児童を養育している者に児童手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。

**児童手当について**  
児童手当は、児童を養育している者に児童手当を支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。



**支給対象となる児童**  
国内に住所を有する中学校修了前までの児童（満15歳到達後最初の3月31日までの間にある児童）

**受給者資格**  
市内に住所を有し、支給対象となる児童を養育している方。 ※離婚協議中で両親が別居している場合（住民票も別）は、児童と同居の方へ優先的に支給されます。未成年後見人や父母指定者、施設の設定者なども受給資格者となります。

**現況届について**  
所得の状況やお子様の養育状況を確認するため、毎年6月に「現況届」を提出していただきます。現況届を提出されないと、6月分以降の手当を受け取れませんので、必ず提出してください。用紙は5月下旬以降に発送します。

**平成27年度 児童手当支払日**  
・6月5日(金) (2～5月分)  
・10月7日(水) (6～9月分)  
・2月5日(金) (10～1月分)