

新型コロナウイルス感染症 主な支援一覧

市民のみなさまへ

給付金等	子育て世帯への支援	新生儿特別定額支援金【市】 対象者 令和4年4月1日から令和5年3月31日までに出生し、出生時から申請までの間、継続して本市に住所を有する新生児の世帯主 給付額 児童1人10万円 手続方法 申請書に対象児の生年月日が確認できる書類（母子健康手帳の「出生届出済証明」など）を添付して、子育て支援課へ提出 <small>※申請書は市ホームページからダウンロード、出生届の手続の際に窓口で受け取ることができます。</small> 提出期限 令和5年4月20日(休)	子育て支援課 ☎0823-42-2852
	感染・感染の疑いで無給減給	傷病手当金 国保・後期高齢者医療被保険者が、感染または感染が疑われたことで、その療養のために仕事を休んだ期間、一定の要件を満たした場合に限り支給 支給期間 仕事を休んで4日目から、仕事をすることができない期間 支給額 (直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った額) × 2/3 × 支給対象となる日数	保健医療課 ☎0823-43-1639
減免	保険税・保険料が払えない	国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料減免 収入が前年に比べ3割以上減少するなど、要件に該当する方は、申請により保険税・保険料が減免となります。	税務課 ☎0823-43-1636 保健医療課 ☎0823-43-1639 高齢介護課 ☎0823-43-1651
	国民年金保険料が払えない	国民年金保険料免除 業務が失われた方や、相当程度の所得低下が見込まれる方は保険料の免除申請ができます。	市民生活課 ☎0823-43-1634

市民・事業者共通

猶予	納税が今は厳しい	納税の猶予制度 次のケースに該当する場合は、猶予制度があります。 ・災害により財産に相当な損失が生じた場合 ・本人または家族が病気にかかった場合 ・事業を廃止、または休止した場合 ・事業に著しい損失を受けた場合	税務課 ☎0823-43-1636
	水道料金・下水道使用料支払いが厳しい	水道料金・下水道使用料の支払い猶予 水道料金・下水道使用料の支払いが困難な世帯・事業者を対象に支払いの猶予が受けられます。	業務課 ☎0823-42-3311

ウォーキングは、こころと体にいいこといっぱい！



その1 生活習慣病の予防

血液循環がよくなり、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の予防に効果有り。

みんなで歩くと楽しいよ！



その2 肥満の解消

20分以上継続することにより、肥満解消！

その3 老化の防止

足や腰の大きな筋肉を使うため筋力アップ！
足の筋肉が動くことで、下半身にたまった血液が心臓まで押し上げられ、脳の動きも活性化！

その4 ストレスの解消

歩きながら季節を感じ、新しい発見があり、人と話しながら楽しく歩き、気分転換でストレス解消！

健康に効果的な歩き方を学ぼう！



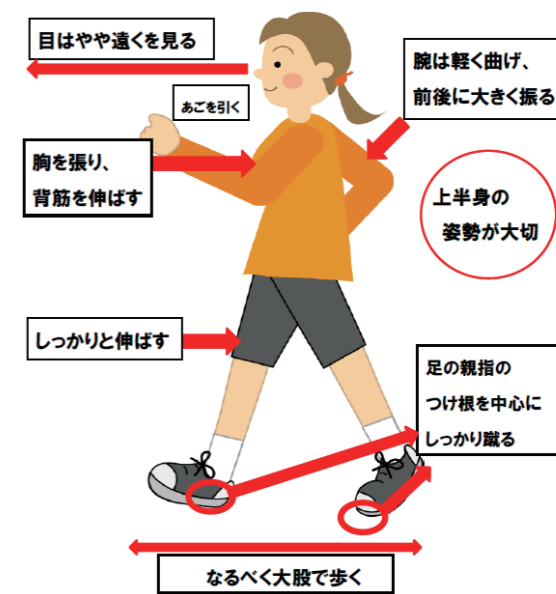
正しいフォームで、普段よりやや早足で、隣の人と会話が楽しめるくらいのスピードで歩きましょう。

約10分歩くと、約1,000～1,500歩、約1kmに相当します。

※歩く時は水分補給を忘れずに！

本市は運動習慣のある人が増え、いつまでも健康で暮らせる人が増えるよう目指しています。

- ①まずは、近所を歩いてみましょう。
↓つぎは
- ②1日30分以上、歩いてみましょう。
↓つぎは
- ③1日30分以上・週2回以上を歩くようにしてみましょう！
↓つぎは
- ④1日30分以上・週2回以上を1年以上続けてみましょう。
これであなたも、「運動習慣がある人」の仲間入り!!



令和5年度 第1回健康づくりウォーキング教室



申込不要

日時 **4/25(火) 9:00～12:00** 場所 **わくわくセンター (能美町鹿川)**

内容 ①講義・実践 「歩き始めるその前に」～正しい歩き方や健康効果について～
講師 田中好行さん (有マリエフィットネスサポート・健康運動指導士)
②外に出て、周辺を歩いてみましょう!!
※雨天の場合は、わくわくセンター内を歩きます。

▶今後の健康づくりウォーキング教室の日時や集合場所は、毎月の広報紙「健康ひろば」に掲載します。皆さん、お気軽にご参加ください。

持ち物 保険代30円、飲み物、タオル、運動しやすい服装、室内靴、運動靴、帽子



田中好行さん

