

## ～在宅で介護をされている方へ～ 介護手当を支給します

昨年度（平成28年10月分）、受給された方も毎年1回必ず現況届の申請をしてください。

- ◆申請締切日 10月31日（火）
- ◆支給金額 年間120,000円
- ◆支給対象者 要介護者等を在宅で6か月以上介護している人で、次のすべてに該当する方。
  - ①要介護者等を現に扶養し、同居又はこれに準ずる状況により介護している方。
  - ②要介護者等及びその介護者が玖珠町に引き続き1年以上住所を有する方。
  - ③特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当を受給されていない方。



### \*要介護者等とは

- ①介護認定結果が要介護3（認知症の診断が重度：介護手当用医師証明書要）、要介護4又は5と判定され、在宅において常時介護を必要とする状態が6か月以上続いている方。
- ②重度の障がい者（児）

\*申請書は、福祉保健課 高齢者支援係、福祉係にありますのでご相談ください。

【お問い合わせ】福祉保健課 高齢者支援係、福祉係  
☎(72)1115

### 申請に必要な書類（窓口へ提出）

#### 初めて申請される方

1. 「申請書」
2. 「現況届」
3. 「民生委員意見書」
4. 「医師証明書」
5. 「口座振込依頼書」

## 健康ウォーク推進事業

☎健康ウォーク事務局 ☎(72)6883

1年6か月の間、健康ウォークに取り組んだ皆さまに、どんな変化があったのかお聞きしました！

体や歩き方での変化、そして意識が変わり日常生活にもたくさんの良い効果が表れています。引き続き、健康ウォークを活用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう！！



### <からだの変化>

よく眠れるようになった／体が動くようになった／体が軽くなった／筋肉量が増えて、健康に対する意識が向上した／腰の痛みが取れた／血圧が下がった／毎日6,000歩、風邪を1回もひかなかった／こまめに体を動かすようになった／筋力がつき、体重が減った／体調管理にあゆむくんを利用／歩く分(6,000歩)食べているので体重は減らないが、筋肉量は増えた

### <生活の変化>

散歩するようになった／雨の日は家の中で体操！／炊事の時でも足踏みをしている／生活にメリハリができた／車を入口から遠いところにおいて歩くようにしている／ラジオ体操を10年間続けている

### <歩き方の変化>

自分の歩数の目標を決めて、家の中でもできる運動をしている／1日どのくらい歩いているのかを確認し、次に日にどのくらい歩くかの目安になる／歩数と姿勢に気をつけるようになった／目標を立てて、1万歩歩いている／夫婦で体操して2km歩く、夕方二人で一緒に1年間続けた／友人とウォーキングをしている。

### <意識の変化>

あゆむくんを見て歩数を意識している／車を使わずに歩くようになった／体重計を買って、体重を意識し始めた／意識して、もっと歩こうという気持ちになる／運動・歩くことに意識が高くなった／体組成計で測定することで自分のボディバランスが確認できてよい／続けることが大切！できるだけ参加したい。