

# 臨時福祉給付金の申請受付を開始します

## ◎ 臨時福祉給付金とは？

平成26年4月から消費税率が8%へ引き上げられたことから、所得の低い人への負担の影響に配慮し、臨時的な措置として、昨年度に続き、臨時福祉給付金を支給することになりました。

### 【支給要件】

支給対象者

基準日（平成27年1月1日）に日野町の住民基本台帳に登録されている人で、平成27年度町民税（均等割）が課税されていない人  
※課税されている人に扶養されている人や生活保護の受給者である場合などは対象外となります。

支給額

支給対象者1人につき6,000円

基準日

平成27年1月1日

### 【申請方法】

申請先

日野町役場健康福祉課「臨時福祉給付金」窓口

▶町から8月下旬に、給付対象の可能性のある人（※）に申請関係書類を送付します。同封の案内文書をよく読んでいただき、申請書に必要事項を記入し返信用封筒で申請してください。また、窓口での申請も受け付けています。

※給付対象の可能性のある人…平成27年度の町民税（均等割）が課税されていない人

提出書類

- ・郵送された申請書
- ・本人確認書類（運転免許証、または健康保険証の写し）
- ・昨年度と振込口座が違う場合は、通帳の写し

申請期間

平成27年9月1日（火）～11月30日（月）

給付金の受取方法

提出された申請書を審査した結果、給付要件を満たしている場合は、申請書に記載された指定口座に入金します。

ご注意

原則として、申請期間外の申請や平成27年1月1日時点で日野町に住民票がない人の申請は受け付けられません。



【問合せ先】 役場健康福祉課 臨時福祉給付金担当 住田（電話 72-0334）



「臨時福祉給付金」（簡素な給付措置）や「子育て世帯臨時特例給付金」の  
“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

市町村や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市町村や警察署（または警察相談専用電話（#9110））に御連絡ください。

# 9月は

## 『食生活改善普及運動・健康増進普及月間』です。

健康日本 21（第二次）では「健康寿命の延伸」を1つの柱としています。

「食生活改善普及運動」は、健康日本 21 の栄養・食生活分野の目標に焦点を当て、食生活改善の取り組みを重点的に行うものです。

### 「毎日プラス1皿の野菜料理を！」

あなたの食事には毎食野菜がありますか？特に忙しい時間の朝食や外食などでは野菜が不足しがちです。

まずは、キュウリやトマトなど手軽に食べられる旬の野菜を、小皿1つ分からはじめてみませんか。また、野菜やキノコなどがたくさん入った汁物もおすすめです。適度なミネラルを含み、夏の水分補給にもピッタリです。



## お弁当で健康な食事をマスターしませんか？

～実践性の高い「食事力」を育てる「3・1・2弁当箱法」を紹介しまあ～



毎日お弁当を持って、仕事や学校に出かける人も多いのではないのでしょうか。

「3・1・2 弁当箱法」は、NPO 法人食生態学実践フォーラムが考案したもので、5つのルールに沿って弁当を詰めるだけで、1食に何をどれだけ食べたらいいかの“ものさし”になります。

毎日のお弁当作りで実践してみましょう。

### 3・1・2 弁当箱法 5つのルール

#### ① 食べる人にあつたサイズの弁当箱を選ぶ

【弁当箱の容量の目安 (ml)】

	男性	女性
高校生	950	770
成人 (69歳以下)	850	650
成人 (70歳以上)	730	580

1食に必要なエネルギー量 (kcal) と同じ容量 (ml) の弁当箱を選びます。

※1日に必要なエネルギー量は個人により異なります。表の値はおよその目安としてください。

#### ② 動かないようにしっかり詰める

主食・主菜・副菜をすき間なく詰めることで、ちょうど良いエネルギー量や栄養素量に近づきます。しっかり詰めることで、弁当箱がものさしの役割を果たします。

#### ③ 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める



#### ④ 同じ調理法の料理は1品だけ

調理法や味付けが同じものばかりにならないようにします。特に揚げ物やマヨネーズなどを使った料理などが重なると、全体のエネルギー量が高くなりがちです。

#### ⑤ 全体をおいしそうに仕上げる

何よりも大切なのは、おいしそうできれいなこと。おいしく食べることで満足感が高まります。

裏表紙の「食改コーナー」で、毎月ヘルシーなメニューを紹介しています。ぜひ、そちらにも挑戦してみてください。

