健康長寿

9月は健康増進普及月間！
あわら健康ときめきチャレンジ

今年4月から始まった「あわら健康ときめきチャレンジ」に、皆さん、取り組んでいますか？

市では健康づくり活動にポイントを付与し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

詳しくは、応募用紙をご覧ください。

対象 18歳以上の市民

期間 【実施】4月～2月末
【応募】11月11日（月）～3月10日（火）

内容
①次の1～4を実施し、10ポイント以上ためる。
1、日々の健康づくり（必須）
2、体のチェック（必須）
3、運動や健康について学ぶ
4、みんなで体を動かす

②応募用紙を健康長寿課に提出し、10ポイントごとに賞品（500円相当）と交換する（最大20ポイント）

賞品決定！（賞品には限りがあります）
・【運動賞】トリムパークかなづレーニングジム利用券　125本
・【食育賞】ファーマーズマーケットきららの丘お買物券　185本
・【リラックス賞】セントピアあわら入浴券　120本
※20ポイントの交換で、同一賞品を選ぶことはできません

・さらに抽選で豪華景品（あわら温泉ペア宿泊券）が当たる可能性も。
※応募用紙は、健康長寿課やイベント会場、健診会場で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

問合せ 健康長寿課
☎73-8023

健康長寿

高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種希望者に一部費用を助成します。

接種期間 10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

ところ 県内の協力医療機関

対象 65歳以上の人
※9月下旬に個人通知予定。昭和30年1月生まれの人で、通知を希望する人はご連絡ください。

接種回数 1回

自己負担額 2200円

その他
・60歳～64歳の人で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害またはHIVによる免疫の機能に障害があり、日常生活に著しい制限などがある人も対象になります。
・協力医療機関以外での接種を希望する人は、接種後に一部助成額を支払います。領収書・印鑑・振込先が分かるものを持参し、手続きをしてください。

問合せ 健康長寿課
☎73-8023

健康長寿

満点のゆ～ｉ夢カードで、お得に健診が受けられます！

ゆ～ｉ夢カードで健診を受診しませんか？

満点のゆ～ｉ夢カード（500円相当）で、あわら市集団健診のいずれか一つが受診できます。大変お得ですので、ぜひご利用ください。

あわら市商工会で、満点のゆ～ｉ夢カードをあわら市集団健診券と交換して、集団健診会場にお持ちください。

ゆ～ｉ夢カードの交換先
・あわら市商工会本所
☎73-0248
・あわら市商工会芦原支所
☎78-6311

問合せ 健康長寿課
☎73-8023

対象となる健診（健診料金が500円以上のもの）

健診名	対象者	健診料金
一般健診	20～39歳	1300円
特定健診	40～64歳の国民健康保険加入者	1300円
	65～74歳の国民健康保険加入者	500円
大腸がん検診	20～69歳	500円
乳がん検診	40～69歳の女性	1000円
	70歳以上の女性	500円
子宮頸（けい）がん検診	41～69歳の女性	600円
前立腺がん検診	50～69歳の男性	600円
胃がんリスク検査	20～69歳	1000円
	70歳以上	500円
骨密度検査	20～69歳	500円

※各記事のタイトル右上のタグは、問い合わせ先の課を示しています。

10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには、請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象
①老齢基礎年金を受給し、次の要件を全て満たしている人
・65歳以上
・世帯員全員が市町村民税非課税
・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、次の要件を満たしている人
・前年の所得額が約462万円以下

・日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。
・日本年金機構や厚生労働省から、口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

請求手続き
①平成31年4月1日以前から年金を受給している人
対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。
②平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた人
年金の請求手続きと併せて、年金事務所または市民課窓口で請求手続きをしてください。

問合せ 給付金専用ダイヤル
☎0570-05-4092
福井年金事務所
お客様相談室
☎23-4518

▲給付金サイト QRコード

食中毒にご注意！

夏場は高温多湿になり、細菌による食中毒が多くなります。次の3原則の徹底を心掛け、食中毒を予防しましょう。

夏季食中毒予防注意報
7月23日（火）～9月30日（月）

食中毒予防の3原則
① 細菌をつけない
手洗いの徹底、生食用や加熱調理済み食品の汚染を防ぐ。
② 細菌を増やさない
食品は冷蔵庫や冷凍庫で保存。食品を室温で長時間放置しない。
③ 細菌をやっつける
加熱を十分に行う（75℃で1分以上）。

問合せ 福井県医薬食品・衛生課食品安全G
☎20-0354

福祉

手話を始めてみませんか？

聴覚障害者の社会参加や自立の促進に必要なコミュニケーション支援を担う「手話奉仕員」を養成するための講座を開催します。

とき 10月23日～3月18日
毎週水曜日（全21回）
※年末年始は休講
9時30分～11時30分

ところ 中央公民館 第2会議室

対象 手話の学習未経験者

費用 テキスト代 3240円

定員 20人程度

申込み 【期限】10月18日（金）
福祉課 ☎73-8020

坂井市開催もあります

とき 10月16日～3月18日
毎週水曜日（全21回）
※10月30日、1月1日は休講
19時～21時

ところ 坂井市東十郷コミュニティセンター

申込み 【期限】9月30日（月）
所定の用紙（坂井市ホームページからダウンロード可能）に必要事項を記入の上、提出してください。
坂井市社会福祉課
☎50-3041
FAX 68-0324

“ワクワク・ドキドキ”新幹線開業アイデアコンテスト

県では、北陸新幹線福井・敦賀開業に当たり、開業効果を高めるため、行政に取り組んでほしいアイデアや民間団体などが自ら取り組みたいプランを募集しています。

募集テーマ
①福井らしい自然環境や歴史・伝統文化などを活用した魅力向上
②福井の知名度を向上させ、誘客を拡大させる魅力発信
③おもてなしや観光客の利便性などを高める取り組み

申込み 【期限】10月10日（木）
詳細は県のホームページをご覧ください。
福井県新幹線開業課
☎20-0546

▲福井県HP QRコード

応募資格など

部門	“ワクワク”アイデア部門	“ドキドキ”プラン部門
応募資格	制限なし	県内の民間団体など
表彰件数	最優秀賞1件（賞金10万円） 優秀賞　2件（賞金5万円） 入賞　5件（賞金1万円）	最優秀賞1件 優秀賞　2件 入賞　5件程度
次年度以降	優れたアイデアを県・市町で事業化	優れたプランに対して補助 補助率：3分の2 補助金額:500万円／年（上限） 補助期間：令和2～6年度（最大5年間）

子育て支援

子どものインフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種希望者に一部費用を助成します。

接種期間 10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

ところ 市内の協力医療機関

対象 1歳～15歳の人（中学生まで）

申請方法 印鑑と母子健康手帳を持参し、医療機関で申請書を記入

助成額 1回につき1000円

助成回数 1歳～小学生　2回
中学生　1回

その他
接種期間内に、市外の医療機関で接種をした人には、助成額分を還付します。インフルエンザ予防接種を受けたことが分かる領収書・印鑑・振込先が分かるものを持参し、2月28日（金）までに保健センターで手続きをしてください。

問合せ 子育て支援課
こあらっこ（保健センター内）
☎73-8010