国民健康保険 10月から使用する保険証を送付

現在お使いの国民健康保険被保険者証（保険証）の有効期限は、9月30日までです。10月から使用する保険証は9月中旬以降、「簡易書留郵便」で世帯主あてに加入者全員分をまとめて送付します。希望により、保険年金課での「窓口交付」を選ぶこともできます。

◆簡易書留郵便による交付

簡易書留郵便は、郵便局員から直接手渡しされます。受け取りの際には受領印が必要です。

不在の場合、保険証は郵便局に持ち帰るので、ご自身で郵便局に連絡をして受け取っていただくようになります。

郵便局での保管期限を過ぎますと保険証は市役所に戻されますので、ご注意ください。

◆窓口での交付

窓口で交付を希望する方は、電話で申込みをしてください。

電話受付期間　9月9日（金）まで　午前8時30分～午後5時

受取期間　9月12日（月）～26日（月）

受取人　世帯主または世帯員（加入者全員の受け取り）

持ち物　▽現在の保険証▽本人が確認できるもの（運転免許証、パスポート、写真付き住基カード、国民健康保険税納税通知書のいずれか）

※臓器の移植に関する法律が改正され、保険証裏面に意思表示欄を新たに設けました。

問合せ　保険年金課国民健康保険係☎042（346）9529

見本

国民健康保険被保険者証

医師による健康づくり相談

健康診断や人間ドックの結果を基に、個別相談を行います。

とき　9月26日（月）午後1時～4時

ところ　健康センター

費用　無料

対象　市内在住の成人

定員　6人

担当　医師、保健師、管理栄養士、看護師

持ち物　健康手帳（お持ちの方）、直近の健診や人間ドックの結果ほか

申込み　健康センターへ

9月はめざましスイッチ朝ごはん月間

（先着順）☎042（346）3701

◆たっぷり野菜、しっかり朝食

多摩小平保健所と小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市では、地域の方が健康的な食生活を送れるよう、9月を「めざましスイッチ　朝ごはん」月間とし、朝食を食べること、野菜を食べる量を増やすことを目標に、保育園、学校、健康センター、保健所などで食育の実施や給食だよりなどを活用した情報提供を行います。

多摩小平保健所のホームページでも食育月間の取り組みを紹介しています。

問合せ　多摩小平保健所保健栄養係☎042（450）3111

ご存知ですか 高額療養費制度

高額療養費制度は、被保険者の負担が多額とならないよう医療費が「自己負担限度額」を超えた場合、その超えた額を高額療養費として、あとで国民健康保険から払い戻す制度です。

高額療養費に該当する場合は、市から、原則、受診月の3か月後に高額療養費支給申請書を送付します。

※入院時の食事代、保険診療外のもの（差額ベッド、歯科の自由診療など）は高額療養費の対象外となります。

◆自己負担限度額

自己負担限度額は、年齢や所得状況などにより異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

70歳未満の方　一人で同じ月内に同じ病院などに支払った一部負担金が、自己負担限度額を超えた場合、超えた金額が払い戻されます

※同一世帯で同じ月内に自己負担金が2万1千円を超える場合には、世帯で合算できます。ただし、診療科が別の場合には、別計算となります。

70歳以上の方　個人ごとの通院で支払った一部負担金が自己負担限度額を超えた場合、同一世帯の70歳以上の方の通院と入院で支払った一部負担金の合計額が、自己負担限度額を超えた場合に、超えた金額が払い戻されます

※同一世帯で同じ月内の医療費の支払いは、通院、入院ごとにすべて合算できます。

◆多数該当

過去12か月の間に、世帯で4回以上、高額療養費に該当した場合は、多数該当の自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。

◆入院時の高額療養費

入院時の窓口負担が限度額までになる制度があります。

70歳未満の方　入院により高額な医療費がかかった場合、「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額で済みます。限度額認定証の取得には事前申請が必要です

70歳以上の方　高齢受給者証を医療機関に提示することで、支払いが自己負担限度額までとなります

※住民税非課税の方は、別途、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となる場合があります。

問合せ　保険年金課国民健康保険係☎042（346）9529

栄養・運動教室

とき　9月20日（火）午後1時45分～2時30分、2時45分～3時30分（受付は開始時間の10分前）

※どちらの時間も、栄養と運動の教室をそれぞれ同じ内容で行います（両方参加の場合は1時30分に受付）。

ところ　健康センター

対象　市民

内容　栄養…もったいないは肥満の一歩（肥満予防の食事）（集団講話、希望者の塩分測定あり）、運動…ながら運動のすすめ（集団実技）

担当　健康運動指導士、保健師、管理栄養士

持ち物　筆記用具、健康手帳（お持ちの方）、参加カード（初回参加時に発行）

※運動に参加する方は、水分補給用飲料、フェイスタオルを持参し、運動のできる服装と靴で参加してください。

※塩分測定を希望する方は、汁物などを大さじ2杯程度、容器に入れて持参してください。

申込み　当日、会場へ

問合せ　健康センター☎042（346）3701

家族介護教室

◆認知症の予防と対応

認知症の予防につながる生活や最新の治療、新しい薬などの講演です。

とき　9月8日（木）午前10時～正午

ところ　大沼公民館講座室

費用　無料

定員　30人

講師　伊藤敬雄さん（小平駅前クリニック医師）

申込み　小平市地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ☎042（349）2123

◆運動器疾患に対するリハビリテーション

腰痛、下肢のしびれ・痛みなどへのリハビリを学びます。健康チェックやリハビリ体操もあります。

とき　9月10日（土）午後1時30分～3時

ところ　介護老人保健施設けやきの郷

費用　無料

対象　65歳以上の市民

定員　30人

講師　陶山哲夫さん（南台病院長）

申込み　小平市地域包括支援センターけやきの郷へ☎042（349）2321

◆高齢者の摂食えん下障がいについて学ぼう

とき　9月29日（木）午後2時～3時30分

ところ　特別養護老人ホーム小平健成苑

費用　無料

定員　25人

講師　吉澤恭代さん（摂食えん下認定言語聴覚士）

申込み　小平市地域包括支援センター小平健成苑へ☎042（451）8813

幼児養育費の申請はお早めに

対象　幼児、保護者ともに市内に住民登録または外国人登録があり、次のいずれかに該当する幼児

▽公的負担または補助のない幼児施設へ通園している3歳～5歳児（平成17年4月2日～平成20年4月1日生まれ）

▽在宅の4歳・5歳児（平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれ）

※年齢は平成23年4月1日現在の満年齢です。

※補助金の対象となる幼児施設には基準があります。

※幼稚園・保育園に通園している幼児は対象外です。

補助金額　月額3千3百円

申請方法　9月26日（月）までに、印鑑および保護者の銀行口座番号がわかるものを持参のうえ、児童課（市役所2階）、東部・西部出張所、動く市役所のいずれかへ

問合せ　児童課☎042（346）9544

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ（申込み）　健康センター　〒187－0043　学園東町一丁目19番12号　☎042（346）3701

	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ離乳食〈講話と試食〉	9月21日（水） **ステップ1**…午後1時30分から、2時30分から **ステップ2**…午後2時から、3時から **ステップ3**…午前10時から **ステップ4**…午前10時20分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 （ステップごとで対象が異なります。下記参照）	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室離乳食講習会〈調理実習〉	9月16日（金） 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者（下記参照）	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも（赤ちゃんと参加される方のみ）、ふだん使用しているスプーン（食べ方について相談のある方）	定員…各15組（要予約） ※参加は各1回まで。
2歳児歯科健診	9月16日（金） 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本（仕上げ用、保護者用）、コップ	定員…30組（先着順） はがきに必要事項（下図参照）を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡をします。 ○月○日 2歳児歯科健診申込み ①お子さんの氏名（ふりがな） ②お子さんの生年月日 ③保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。また、費用は無料です。

※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9か月～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療（内科・小児科）

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042（346）3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧になれます。

	日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	㈳小平市医師会応急診療所	学園東町1－19－12（健康センター内）	042（346）3706
準夜応急診療	月曜～日曜日（年中無休）	午後7時30分～10時30分（受付は10時15分まで）			

休日歯科応急診療医（診療時間：午前9時～午後5時）

日程	医療機関名	所在地	電話番号
9月11日（日）	高村第二歯科クリニック	喜平町1－10－11	042（324）6449
9月18日（日）	影山歯科医院	花小金井4－13－11　センチュリープラザ103	042（467）8241
9月19日（月・祝）	植木歯科医院	小川町1－946－47	042（344）4343

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線から） 042（521）2323（ダイヤル回線から）	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042（341）0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス（ひまわり）	03（5272）0303	診療中の医療機関の案内・24時間