



### 国民健康保険 療養費の支給

病気がけがで医療機関にかかると、保険証を提示することにより、一部負担金（医療費の3割、2割または1割）を支払うことで診療が受けられます。

ただし、次の①～⑥に該当し、医療費などをいったん全額支払った場合で、その旨を申請して認められると、あとから一部負担金を除いた額が療養費として支給されます。

- ①急病など、緊急そのほかやむをえない理由で、医療機関で保険証を提示できなかった
- ②骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けた
- ③医師が必要と認めた、はり・きゅう、マッサージなどを受けた
- ④医師が治療に必要と認めたコルセットなどの補装具を購入した
- ⑤輸血のための生血代を負担した
- ⑥海外で治療などを受けた（治療目的で渡航した場合は対象外）

※②および③の場合で、柔道整復師などに療養費の支給申請と受領を委任し、一部負担金のみを支払って施術を受けたときは、療養費の支給はありません。

申請場所 保険年金課（市役所1階）、東部・西部出張所、動く市役所申請に必要なもの 保険証、印鑑、振込先の口座番号がわかるもの、申請内容により領収書、診断書ほか

⑥の場合は、診療内容明細書・領収明細書およびその翻訳文が必要※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

### 家族介護教室

福祉用具を体験しよう

福祉用具とは、どんな物があるのか。見て、触って、動かして介護の軽減に役立てましょう。

◆福祉用具を体験しよう

す。医師・歯科医師・薬剤師は届出を、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は業務従事者届を1月15日(火)までに保健所へ提出してください。届出用紙は都内各保健所で配布しています。

問合せ 薬剤師以外：東京都福祉保健局医療人材課 ☎03(5320)4434、薬剤師：東京都福祉保健局薬務課 ☎03(5320)4503

### 健康づくり調理師研修会

とき 1月17日(木)・22日(火) 午後2時～4時 全2回

ところ 多摩小平保健所

受講料 500円(当日、持参)

対象 飲食店などで調理業務に携わっている方

内容 食品衛生、栄養の最新情報、冬野菜を使ったおいしいデザートの紹介

講師 宮屋敷忠信さん(学後藤学園武蔵野栄養専門学校)、保健所職員

申込み 1月11日(金)までに、問合せ先へ

問合せ 多摩小平保健所生活環境安全課保健係 ☎042(450)3111(内線244)

### 調理師業務従事者の届出を

調理師法の規定により、都内で調理業務に従事している調理師(調理師免許保持者)は、12月31日現在の就業状況などを1月15日(火)までに、指定届出先へ郵送してください。届出用紙は都内の各保健所窓口または東京都福祉保健局のホームページにあります。

問合せ 東京都福祉保健局健康安全部健康安全課 ☎03(5320)4358

### 医療従事者の届出を

医師法などの規定により、以下の方は12月31日現在の届出が必要で

とき 12月13日(木) 午後1時30分～3時

ところ けやきの郷家族介護教室

費用 無料

定員 20人

講師 中嶋正行さん(福祉用具専門相談員)

申込み 小平市地域包括支援センター「けやきの郷」☎042(349)2321

### 認知症予防講座

◆目・脳・体いきいき教室

バランスよく目・脳・手足を動かし活性化させ、認知症を予防する講座です。

とき 1月8日～2月26日の火曜日 午前10時～11時30分 全8回

ところ 福祉会館第2集会所

費用 無料

対象 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

定員 30人

講師 藤川陽一さん(介護予防運動指導者)

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

### 同行援護従業者養成研修

視覚障がい者の外出の付き添いを行うガイドヘルパー(同行援護従業者)をやってみませんか。

とき 1月12日～26日、2月9日・16日の土曜日

ところ 福祉会館ほか

費用 教材費5千円

対象 市民へのサポートを行って、いる事業所に登録し、実際に従事できる、小平市近郊在住・在勤で6歳未満の健康な方

※全日程に出席できることが条件です。

定員 20人

内容 講義、演習(ガイドヘルパー)

1の役割や視覚障がい者の理解) 持ち物 アイマスク(アイマスクを使用した演習があります)

申込み 小平市居宅事業者交流会同行援護従業者養成研修事務局(移動支援サービスバイユアセルフ) ☎042(341)7630

### シルバーガイド

◆玉川上水と野火止用水の清流復活の碑と旧小川村を訪ねる

とき 12月18日(火) 雨天実施

集合 午前9時 西武拝島線玉川上水駅改札口

※解散は西武拝島線東大和市駅、正午ごろ。

コース 玉川上水駅北口→都立東大和南公園(旧日立航空機立川工場変電所を見学)→玉川上水小平監視所→玉川上水清流復活の碑、上水小橋→赤レンガ遊歩道→青梅橋跡→野火止用水清流復活の碑→野火止緑地→神明宮→小川寺→竹内家の大ケヤキ

一日枝神社→小川用水分岐水門→東大和市駅 約5キロ

費用 600円

申込み 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120

### シルバー人材センター パソコン教室

◆1月～2月中旬の募集

コース ▼入門 ▼ワード ▼エクセル ▼インターネット ▼デジカメ ▼自由コース

e.jp

ところ シルバー人材センター

対象 中学生以上

※受講料など、詳しくは公民館、図書館、地域センターにある募集チラシをご覧ください。

申込み 12月20日(木)までに、往復はがきまたは電子メールに住所、氏名、電話番号、コース名・番号を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町四丁目2番1号) ☎042(344)2120、✉ksc08@opal.ocn.n

ノロウイルスなどの感染予防に心がけましょう。

▽外出後、トイレに行ったあと、調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗う

▽おう吐物・便を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し処理後は石けんと流水で十分に手を洗う

▽カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する(中心温度85℃で1分以上の加熱が必要)

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

### 成人健康教室・相談などの日程

教室・相談名	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
栄養・運動教室	12月18日(火) 1回目…午前9時45分から 2回目…午前10時45分から(各45分) ※受付はそれぞれの開始15分前から。 ※栄養と運動の両方に参加する方は1回目の時間までにお越しください。	市内在住の方	栄養(バリエーションと無駄なくバランス食(少人数の食事)、運動(姿勢を正して目指せ10歳若返り) 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※治療中の方は主治医の許可を得てください。 ※当日血圧が高めの方は、運動を遠慮していただきます。
健診結果なるほど教室	12月21日(金) 午後2時～4時 ※受付は開始30分前から。	今年度健診や人間ドックなどを受診した市民	高血圧、脂質異常、糖尿病などの基本的な生活習慣病に関する健診結果の読み方と生活習慣改善のポイントの集団講話	定員…25人 健康センターへ(電話可、先着順)
医師による健康づくり相談	12月17日(月) 午後1時から2時30分までの指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした医師・管理栄養士・保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳	定員…6人 健康センターへ(電話可、先着順)

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

### 乳幼児健診・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
12月26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 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。  
※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…9～11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)

診療時間	名称	所在地	電話番号
日曜日、祝日、年末年始	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
月曜～日曜日(年中無休)	準夜応急診療		

※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、携帯電話でもご覧いただけます。

### 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
12月9日(日)	三木 歯科 医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
12月16日(日)	一橋 学 園 歯 科	学園西町2-13-37 カミデビル2階	042(345)8181

※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