国民健康保険

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、原則、受診月の3か月後に、市から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になりません。

◆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

※同じ医療機関において、同じ人が同じ月内に一部負担金が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。

◆高額な外来診療・入院

右下表の認定証などを提示すると、窓口負担が限度額までになります。認定証の取得には事前申請が必要です。

問合せ　保険年金課☎042（346）9529

医療機関の窓口で提示する認定証など

	認定証など	事前の手続き
70歳未満の方または70歳以上の非課税世帯等の方	認定証（限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証）＋国民健康保険被保険者証	認定証の申請が必要
70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	高齢受給者証＋国民健康保険被保険者証	不要

健康づくり講演会

女医に聞いてみたい女性の健康づくり

女性の体は、それぞれのライフステージに特有の悩みや病気があります。医師の話を聞いて不安を解消し、ヘルスケア、インナービューティー（内面からの健康美）を実践してみませんか。

30歳以上の参加者で乳がん検診をまだ申し込んでいない方は、乳がん検診の申込みもできます。

とき　10月1日（月）　午前9時30分～正午
ところ　健康センター
費用　無料
対象　市内在住の女性
定員　60人
※保育6人あります（3歳以上、先着順）。
講師　堀口雅子さん（銀座女性成人病クリニック副院長）
担当　保健師、看護師
持ち物　健康手帳（お持ちの方）、筆記用具
申込み　健康センターへ（先着順）☎042（346）3701
※乳がん検診希望者は9月12日（水）までに、講演会と一緒にお申し込みください（受診条件があります）。

2歳のすくすく教室

親子のふれあい遊び、保護者の交流、お子さんの歯科健診などを行います。

とき　9月27日（木）　午前9時45分～11時30分、9時30分から受付
ところ　健康センター
対象　市内在住の平成22年9月生まれのお子さんと保護者
定員　30組
持ち物　母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、アンケート用紙（申込み後に郵送）
申込み　健康センターへ（電話可、先着順）☎042（346）3701

認知症介護家族支援会

認知症などの高齢者を介護するうえで、同じ立場の方や経験した方との話を通して思いや悩みを共有し、心の励みになるような場を提供することで、家族を支援します。

とき　9月26日（水）　午後2時～3時30分
ところ　介護老人保健施設けやきの郷（小川町1－485）
費用　無料
対象　家族などの介護にお悩みの方や関心のある方
定員　20人
協力　認知症と介護を考える会「小平わかばの会」
申込み　小平市地域包括支援センターけやきの郷へ（先着順）☎042（349）2321

家族介護教室

◆膝関節の痛みの治療と運動療法

膝の痛みで生活に支障をきたさないよう、その治療と運動療法などを話します。

とき　9月29日（土）　午後1時30分～3時
ところ　社会福祉法人黎明会黎明会ホール（小川町1－485）
費用　無料
定員　百人
講師　陶山哲夫さん（南台病院院長）
申込み　小平市地域包括支援センターけやきの郷へ（先着順）☎042（349）2321

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を学び、地域で生活している認知症の方や、その家族を温かく見守りましょう。

とき　9月29日（土）　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多目的ホール
費用　無料
定員　25人
講師　小平健成苑職員
申込み　小平市地域包括支援センター小平健成苑へ（先着順）☎042（451）8813

社会貢献型後見人養成講習 受講のためのオリエンテーション

社会に貢献する精神で成年後見業務を担う「社会貢献型後見人」を目指すため、必要な知識を身につける養成講習（東京都開催）受講者の募集と、選考のためのオリエンテーションを行います（このオリエンテーションを受けないと応募できません）。

とき　9月24日（月）　午後2時～4時
ところ　福祉会館4階第5集会室
定員　20人
内容　東京都福祉保健局の職員による説明
※養成講習受講者は、作文・面接などで選考し、東京都へ推薦します（若干名）。
申込み　9月21日（金）まで（土曜・日曜日、祝日を除く）の午前9時30分から午後5時までに、権利擁護センターこだいらへ（電話可、先着順）☎042（342）8780

成年後見基礎講座

とき　9月26日（水）　午後7時～9時
ところ　福祉会館
費用　無料
定員　50人
内容　法定後見制度の活用について
講師　小平市社会福祉協議会職員
主催　小平市社会福祉協議会
後援　小平市
申込み　9月25日（火）まで（土曜・日曜日、祝日を除く）の午前9時30分から午後5時までに、権利擁護センターこだいらへ（電話可、先着順）☎042（342）8780

成人健康教室・相談などの日程

内…内容　持…持ち物

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

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	9月18日（火） 1回目…午後1時45分から 2回目…午後2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	内 栄養（コレステロールが気になるあなたへ（脂質異常症予防））、運動（からだほぐし体操で燃えやすい体質づくり） 持 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くことがあります。
医師による健康づくり相談	9月24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	内 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 持 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）
計測相談会	10月15日（月） 午後1時から3時までの指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。	市内在住の成人	内 血管年齢・血圧・骨密度・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談、運動講座	定員…75人 9月28日（金）まで（必着）に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、健康センターへ（申込み多数の場合は抽選） ※抽選の場合は今年初参加の方を優先。 ※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込めます。

※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。

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9日（日）	松本歯科医院	小川町1－73－3　浅野屋ビル3階	042（344）8241
9月16日（日）	佐藤歯科クリニック	大沼町1－147	042（345）5966
9月17日（月・祝）	ほんま歯科医院	鈴木町1－462－3　Fビル101	042（320）8241

※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