

# 国民健康保険

## 高額療養費制度

### 70歳未満の自己負担限度額の変更

#### 自己負担限度額の見直し

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、自己負担限度額を超えた分の医療費を高額療養費として、後で国民健康保険から払い戻す制度です。

平成27年1月から70歳未満の自己負担限度額を右下表のとおり見直します。

区分	所得要件	自己負担限度額
ア	基礎控除後の世帯所得 901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)
イ	基礎控除後の世帯所得 600万円超901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)
ウ	基礎控除後の世帯所得 210万円超600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)
エ	基礎控除後の世帯所得 210万円以下	57,600円 (多数該当 44,400円)
オ	住民税非課税世帯	35,400円 (多数該当 24,600円)

※多数該当とは、過去1年間に3回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降に適用される限度額です。

認定証は使えなくなり、現在お持ちの認定証は使えなくなります。

70歳未満で認定証をお持ちの方は、12月下旬に1月以降に使える認定証を送付します。

◆限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証を送付

一回の診療で自己負担限度額を超える場合、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を提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額で済みます。

平成27年1月から高額療養費制度における自己負担限度額の見直しが行われます。

### こたて健康体操教室

こたて健康体操は足・腰の筋力強化と全身のバランス能力向上を目的に、新こたて音頭のスペシャルダンスバージョンに合わせて行う、小平市のオリジナル体操です。どなたでも簡単にできる体操なのでご参加ください。

とき 12月22日(月) 午前9時30分～正午 午前9時10分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の方

定員 百人

内容 こたて健康体操、骨量測定、足指力測定、体力測定

※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上の方は運動には参加できません。

※当日の参加人数により、今年度、



病気の予防や医療機関にかかること、保険証を提示すると、一部負担金(医療費の3割、2割または1割)の骨量測定をした方は、測定を遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### 後期高齢者医療制度

#### 健康診査は1月31日(土)までに

対象となる方には、6月下旬に個別に受診票を送付しました。未受診の方は、生活習慣病の予防・早期発見のため、受診しましょう。

費用 無料

問合せ 後期高齢者医療制度について：保険年金課後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538

▽健康診査の内容について：健康センター ☎042(346)3700

### 成人健康教室・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

	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
医師による健康づくり相談	1月9日(金) 午後1時～2時30分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する医師、保健師、管理栄養士、看護師の個別相談 直近の健康診断や人間ドックの結果、健康手帳・参加カード(お持ちの方)	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(先着順)
計測相談会	1月19日(月) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から	市内在住の方	血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士、保健師、歯科衛生士の個別相談、運動講座	定員…75人 12月22日(月)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) ※抽選の場合は今年度初参加の方を優先。 ※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込みます。

※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。

### 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	12月17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9時45分から ステップ4…午前10時45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
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)	12月19日(金) 午前10時～正午 受付…午前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、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、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。

※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)

※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。

	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
12月7日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2	042(346)6990
12月14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

※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

みの支払いで診療が受けられます。しかし、次の①～⑥に該当し、医療費などを全額支払った場合は、その旨を申請して認められると、後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得ない理由で、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、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、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または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、一部負担金のみの支払いで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)

### 風しん抗体検査 風しん予防接種 費用を助成

◆抗体検査  
妊娠中の女性の風しん感染による先天性風しん症候群の発生を防止するため実施します。

自己負担額 無料

対象 検査時に19歳以上の女性で、妊娠を予定または希望し、これまでに2回以上、風しんの予防接種を受けていない方

実施期間 3月31日(火)まで

※期間内に接種が済むように、事前

を受けていない方

◆予防接種  
風しんの抗体検査の結果、抗体価が不十分で、予防接種が必要と認められた方に接種費用を助成します。

自己負担額 風しん風しん混合ワクチン：5千円  
風しん単独ワクチン：3千円

※生活保護受給者は無料。

対象 接種時に19歳以上の女性で、妊娠を予定または希望し、これまでに2回以上、風しんの予防接種を受けていない、次の要件に該当する方

▽市が実施する抗体検査で抗体価が十分でないとき  
▽出産後で、妊婦検診時に風しん抗体価が十分でないとき  
▽指定医療機関以外で抗体検査を受けた、抗体価が十分でないとき

共通

### 見守りサポーター養成研修

◆他地域の見守り活動を学ぼう  
急速な高齢化とともに、高齢者の見守り活動が求められています。

申込み 各指定医療機関へ

※指定医療機関は小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

内容 高齢者あんしん見守りネットワーク 諏訪町ゆつとについて  
講師 鈴木博之さん(東村山市北部地域包括支援センター所長)

申込み 1月14日(水)まで(日曜日・祝日を除く)の午前8時30分から午後5時までに問合せ先へ(電話可、先着順)

問合せ 小平市地域包括支援センター1 ☎042(345)0691

みの世帯が増え、地域のつながりが薄れつつあります。高齢者の生活に安心を与え、命を守る仕組み作りが必要であり、今、地域の力で支え合う見守りが求められています。

とき 1月15日(木) 午後1時30分～午後3時30分

ところ 美園地域センター第一・第二集会所

費用 無料

対象 市内在住で地域の見守り活動に興味のある方

定員 35人