



ふれあい食体験  
小 学 生  
にこここッキング  
とき 7月29日(金) 午前10時  
〜午後0時30分 午前9時45分受付  
ところ 健康センター2階実習室  
費用 無料  
対象 市内在住の小学3年〜6年  
生(保護者の見学可)  
定員 25人  
内容 講話、調理実習  
講師 男の料理教室メンバー、健  
康推進課管理栄養士  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込み 健康センターへ(先着順)  
☎042(346)3701

国民健康保険  
国民健康保険に加入している70歳  
以上の方には、高齢受給者証が交付  
されています。  
現在お持ちの高齢受給者証の有効  
期限は、7月31日までです。新しい  
高齢受給者証は、一部負担金の割合  
を前年の所得に応じて再判定し、7  
月下旬に発送します。8月1日から  
お使いください。  
今までお使いの高齢受給者証は、  
8月以降に、保険年金課(市役所1  
階)、東部・西部出張所、動く市役所  
へお返しください。  
◆限度額適用認定証  
1か月に支払う医療費の自己負担  
限度額は、世帯ごとの所得に応じて  
決められています。  
70歳未満の方は、入院や外来診療  
の際「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。

入院時の食事代の自己負担額 (1食当たり)			金額
区 分			
①	一般		360円
②	住民税非課税の世帯に属する方など(③以外の方)	過去1年間の入院が90日以内	210円
		過去1年間の入院が90日を超えている	160円
③	②のうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方		100円

◆住民税非課税世帯の方は入院時の食事代を減額  
「限度額適用・食事療養標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、入院時の食事代の自己負担額が減額されます。  
対象 世帯主および国保加入者全員の平成28年度住民税が非課税の世帯の方(左表の②、③)  
※平成28年1月2日以降に転入した方は、平成28年1月1日現在の住民登録地の市区町村が発行した世帯全員の平成28年度住民税非課税証明書  
◆すでに認定証をお持ちの方へ  
限度額適用認定証は、毎年8月1日が更新日ですが、すでに平成27年度のものをお持ちの方には、6月下旬に申請書類を送付しましたので、必要な方は7月11日(月)までに申請してください。後日、認定証を送付します。  
※国民健康保険税の滞納がある場合は、制度の適用を受けられないことがあります。

共 通  
申請窓口 保険年金課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所(動く市役所で受付した場合は、後日送付)  
持ち物 国民健康保険被保険者証、印鑑  
問合せ 保険年金課☎042(346)9529

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
健康づくり相談	7月26日(火) 午後0時45分〜1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管理栄養士、保健師の個別相談 ☑直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方)	定員…3人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、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				
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	持ち物	定員・申込みほか
もぐもぐ教室 離乳食講習会 (調理実習)	7月15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。
ステップアップ 離乳食	7月20日(水) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から 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	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)					
※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(左記診療時間内)
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)			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

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
7月10日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971エッグビル206	042(345)3060
7月17日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15サンライズ21 103	042(466)6088
7月18日(月・祝)	佐藤歯科医院	学園東町1-3-12	042(345)6648

※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

精神障害者家族教室  
日程 右下表のとおり  
ところ 福祉会館第2集会所

いさいき介護予防講座  
◆しっかりと4日間コース  
と き 8月1日〜22日の月曜日

家族介護教室  
◆知って防ごう熱中症 おいしく食べて夏バテ解消 夏の健康管理  
と き 7月19日(火) 午後2時〜3時30分

◆見直そう我が家の食卓 管理栄養士に学ぶ元気で長生きの秘けつ第2弾  
意外に多い高齢者の低たんぱく、低力ロリー、低カルシウム。あなたは大丈夫ですか。  
と き 7月21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 六波羅美幸さん(管理栄養士、糖尿病療養指導士)  
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

要介護・要支援認定を受けている方全員に、8月1日以降適用の介護保険負担割合証を7月8日(金)に発送します。届きましたら、サードビズ事業者や施設への提示をお願いいたします。  
今回お知らせする負担割合(1割または2割)は平成27年中の収入・所得をもとに判定しています。  
◆2割負担となる方  
本人の合計所得金額が60万円以上の方。ただし、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円未満、65歳以上の方が2人以上いる世帯で346万円未満の方は1割負担となります。

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家族と一緒に見守っていきませんか。  
と き 7月23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康多目的ホール  
費用 無料  
対象 認知症の方への関わり方を学びたい方  
定員 25人  
申込み 地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順)☎042(451)8813

知っていますか オレンジリング  
オレンジリングは「認知症サポーター」の証です。「認知症サポーター」は認知症についての一定の講座を受講した方で、地域で認知症の方と家族を支える役割を持ちます。認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、オレンジリングを一人でも多くの方に持っていただけをお願いいたします。  
問合せ 高齢者支援課地域支援担当☎042(346)9539または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

精神障害者家族教室 日程  
と き 7月23日(土) 7月30日(土) 8月6日(土) 8月10日(水)  
内 容 統合失調症の基本的理解 家族の対応とコミュニケーションの仕方 精神障害者の福祉制度 市内の支援事業所見学

午後2時〜3時30分  
ところ 福祉会館第1集会所  
費用 無料  
対象 市内在住の65歳以上の方  
定員 30人  
内容 ①1・3日目：お口の健康の話、口くち体操ほか  
②・4日目：転倒予防、脳トレ体操ほか  
講師 歯科衛生士、健康運動指導士  
持ち物 筆記用具、水分補給用飲料  
※運動の日は動きやすい服装でお越しください。  
申込み 高齢者支援課地域支援担当☎042(346)9539

午後2時〜3時30分  
ところ 小川ホーム1階食堂  
費用 無料  
対象 小平市  
申込み 小平市地域包括支援センター小川ホームへ(先着順)☎042(347)6033



要介護・要支援認定を受けている方へ  
介護保険負担割合証を発送

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間  
問合せ 高齢者支援課☎042(346)9510

