



◆高齢受給者証の更新
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。

◆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が提出してください。後日、認定証を送付します。

国民健康保険

入院時の食事代の自己負担額 (1食あたり)

区分	金額	
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	

◆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
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(先着順) ☎042(346)3701

◆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
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(先着順) ☎042(346)3701

◆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
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(先着順) ☎042(346)3701

◆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
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(先着順) ☎042(346)3701

◆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
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(先着順) ☎042(346)3701

成人健康教室・相談などの日程

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
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)

乳幼児健診・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
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(赤ちゃんと参加する方のみ)、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。
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 (ステップごとで対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ

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
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)
午後7時30分～10時30分 (受付は10時15分まで)	準夜応急診療		

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

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

ふれあい食体験
小 学 生
にこにこクッキング
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

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
ところ 福祉会館第2集会所

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
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(先着順) ☎042(346)3701

介護保険負担割合証を発送
要介護・要支援認定を受けている方に、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、サービス事業者や施設への提示をお願いします。
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。
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200万円未満、65歳以上の方が2人以上いる世帯で304万円未満の方は1割負担となります。

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間
認知症に関する正しい知識を学ぶ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しょう。
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

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間
認知症に関する正しい知識を学ぶ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しょう。
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もらえるようお願いします。
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 右下表のとおり
ところ 福祉会館第2集会所

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

※いずれも午後1時30分から4時まで。1回のみ参加も可。

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
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(先着順) ☎042(346)3701

介護保険負担割合証を発送
要介護・要支援認定を受けている方に、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、サービス事業者や施設への提示をお願いします。
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。
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200万円未満、65歳以上の方が2人以上いる世帯で304万円未満の方は1割負担となります。

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間
認知症に関する正しい知識を学ぶ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しょう。
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

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間
認知症に関する正しい知識を学ぶ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しょう。
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もらえるようお願いします。
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