



国民健康保険・後期高齢者医療制度 ご利用ください 人間ドック・脳ドック 利用費補助

国民健康保険(30歳以上)または、後期高齢者医療制度の加入者が人間ドックまたは脳ドックを受診した場合に1万円(年度1回)を補助します。

国内のどの医療機関を受診しても対象となります。生活習慣病などを早期発見するためにも、積極的にご利用ください(右下図参照)。

※国民健康保険税や後期高齢者医療保険料に滞納がある場合は補助を受けられません。

申請窓口 ▽国民健康保険加入者：保険年金課国民健康保険担当
▽後期高齢者医療制度加入者：保険年金課後期高齢者医療担当

予約・受診	国内の医療機関を予約します。人間ドック(脳ドック)を受診します。
市へ申請	受診結果が出たら、補助金の申請(受診日の翌日から1年以内)をします。 申請に必要なもの ・保険証・印鑑 ・振込口座がわかるもの ・人間ドック(脳ドック)の領収書(写) ・受診日に40歳~74歳の方は受診結果(写)
補助金の交付	補助金の交付が決定したら「決定通知書」が郵送されます。その後、指定の口座に補助金が振り込まれます。

平成28年度 避難行動要支援者登録名簿の作成

市では、地震・台風・火災などの災害時や救急時に支援が必要な方の情報を、市民の防災・安全を担う関係機関などで共有し、平常時および災害時の防災活動に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を作成しています。

この名簿を更新するため、新たに対象となった方に、名簿登録申込書を送付しています。

名簿の対象者および名簿の提供先は左表のとおりです。名簿に登録された方に、救急医療情報キットを付しています。まだ名簿に登録されていない方で、登録を希望される方はお問い合わせください。
問合せ 生活支援課 ☎(346)9537

名簿の対象	・介護保険制度の要介護3~5の認定を受けている ・身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている ・愛の手帳1度・2度の交付を受けている ・精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている ・75歳以上の高齢者(一人暮らし、世帯員全員が75歳以上、日中・夜間独居になる) ・支援が必要な、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、軽度の障がい者
名簿の提供先	・小平消防署、小平警察署、民生委員・児童委員 ・小平市社会福祉協議会、小平市地域包括支援センター ・協定を締結した自治会、自主防災組織 ・防災危機管理課、高齢者支援課、障がい者支援課、生活支援課
救急医療情報キット	災害時や緊急時に活用するため、かかりつけ医、持病、服薬内容、避難支援者、緊急連絡先などを記入した用紙(避難行動要支援者情報カード)を容器に入れて冷蔵庫の中に保管しておくものです。

生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れて いませんか 健康診査

後期高齢者医療制度の対象となる方には、6月下旬に個別に受診票などを送付しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。

とき 1月31日(火)まで
ところ 指定医療機関
費用 無料
問合せ 保険年金課 ☎(346)9538

気軽に元気アップ 介護予防運動講座

◆会場の追加
気軽に元気アップ介護予防運動講

座の会場を追加して実施します。とき 平成29年3月までの第1・第3金曜日 午前10時~11時30分
ところ 花小金井南地域センター集会所
費用 無料
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
持ち物 水分補給用飲料
申込み 当日、会場へ
問合せ 高齢者支援課地域支援担当 ☎(346)9539

介護予防・生活支援サービスの小
平基準型サービス(訪問型・通所型)の指定事業所で生活援助のサービス提供を行うための基礎知識を学びます。

日程 右下表のとおり
費用 無料
対象 市内在住で、地域の高齢者の支援を行う意思のある方

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	12月19日(月) 午前の指定する時間 1月10日(火) 午後の指定する時間 1月17日(火) 午後の指定する時間 1月27日(金) 午後の指定する時間	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 ☒直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳	定員...それぞれ4人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
計測相談会	1月17日(火) 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21日(水)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) ※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。

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
ステップアップ 離乳食	12月14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
かむかむ教室 (幼児食講習会)	1月13日(金) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から	1歳8か月~3歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員...親子20組(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。
※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
12月11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
12月18日(日)	米満歯科医院	花小金井1-20-1	042(469)6480

※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

◆家族への暴力は精神障がい者から
SOS
とき 1月9日(月・祝) 午後

精神保健福祉講演会

知的障がい者の外出に付き添う方
イドヘルパーをやってみませんか。
とき 2月18日(土)・19日(日)・25日(土) 全3回
ところ 福祉会館
費用 3千円
対象 小平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

とき	ところ	内容
1月31日(火) 午前10時~正午 午後1時~3時	福祉会館	介護保険制度 高齢者に多い病気
2月1日(水) 午前10時~正午 午後1時~4時	福祉会館	認知症サポーター 養成講座 傾聴
2月2日(木) 午前10時~正午 午後1時~3時	中央公民館 福祉会館	家事援助の実際 (講義)
2月3日(金) 午後1時30分~4時	福祉会館	今後の活動

1時30分~4時
ところ 中央公民館ホール
費用 無料
講師 蔭山正子さん(大阪大学大学院医学研究科准教授)
主催 小平市けやきの会
後援 小平地域精神保健福祉業務連絡会
申込み 当日、会場へ
問合せ 小嶋 ☎(346)4559

事できる、市近郊在住・在勤で原則60歳未満の健康な方
※全日程出席できることが条件です。
定員 20人
内容 講義、演習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解)
持ち物 本人確認書類(運転免許証、パスポートなどの公的証明書)
※本人確認ができない場合は、受講を取り消す場合があります。
申込み 特定非営利活動法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内 ☎(308)3732

お詫びと訂正

市報11月20日号8面のJA東京むさし小平ファーマーズ・マーケットの営業時間が誤って午前10時~午後5時となっていました。正しくは午前9時~午後5時です。お詫びして訂正します。
(秘書広報課)