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

介護保険制度の改正により、平成27年8月から、65歳以上で一定以上の所得がある方は、介護サービスを利用するときの利用者負担が1割から2割になります。

このため、要介護・要支援認定を受けている方に、負担割合（1割または2割）が記載された介護保険負担割合証を順次発送しています。

今回お知らせする負担割合は平成26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百60万円以上の方。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2百80万円未満、65歳以上の方が2人以上いる世帯で3百46万円未満の方は1割負担のままとなります。

※月々の利用者負担には上限があり、上限を超えた分は、申請により高額介護サービス費が支給されますので、全ての方の負担が2倍になるわけではありません。

介護保険負担割合証

問合せ　高齢者支援課☎042（346）9510

介護保険 ご存知ですか 低所得者の負担軽減

◆介護保険サービス利用料の軽減

低所得者で特に生計が困難な方に対して、介護保険サービスの利用料を軽減する制度です。

対　象　市民税非課税世帯で次の要件すべてに該当する方

要　件　▽世帯員の前年の収入合計額が次の基準以下。1人世帯の場合は百50万円、世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加算
▽世帯員の預貯金の合計額が次の基準以下。1人世帯の場合は3百50万円、世帯構成員が1人増えるごとに百万円を加算
▽介護保険料を滞納していないこと
▽ほか、市で定める基準に該当すること

軽減される割合　利用者負担額の25％（老齢福祉年金受給者の方は50％）、食事・居住費などは25％（老齢福祉年金受給者の方は50％）

◆通所介護等利用者助成

サービス利用の促進を図るため、市民税非課税世帯の食費の一部を助成します。

対　象　介護保険の通所介護サービス（予防・認知症対応型、リハビリテーションを含む）を受けている市民税非課税世帯の方

助成額　1食につき2百円

申請方法　3か月に一度、市から送付する申請書に食事をとっていることが確認できる書類（領収書など）を添えて、問合せ先へ

問合せ　高齢者支援課☎042（346）9510

熱中症 予防しましょう

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。

特に、高齢者、障がい者や子どもは、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

◆熱中症の予防方法

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

▽のどの渇きを感じなくても、水分をこまめに補給する
▽気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する
▽暑い場所での長時間の運動や作業は避ける
▽通気性のよい服を着て、外出時には帽子や日傘を使用する
▽栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪いときには無理をしないように注意する

問合せ　健康センター☎042（346）3700

平成27年度 乳がん検診

◆市内に住所を有する40歳以上の女性（昭和51年3月31日以前生まれ）

とき　9月初旬～平成28年2月29日（月）

ところ　▽複十字病院（清瀬市）
▽一橋病院（小平市）
▽小金井つるかめクリニック（小金井市）
▽桜町病院（小金井市）
▽公立昭和病院（小平市）
※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、視触診を別の日に行います。

費　用　1千円（生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料）

※国の指針により2年に1回の受診となります。

検査内容　問診、視診、触診、乳房X線検査（マンモグラフィ検査）

※国の指針により、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。

申込み　7月21日（火）から31日（金）まで（消印有効）に、はがきに必要事項（左上図参照）を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可、先着順）

※希望の医療機関を選び、第3希望まで記入してください。

※以前に精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中の方、申込み後に市外に転出された方は受診できません。

※妊娠中、授乳中の方は申込みできません。

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙、または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込めます（携帯電話からは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス）。

※検診票の発送は、8月末ごろの予定です。

※30歳以上39歳以下の女性の乳がん検診は申込み受付中です。

問合せ　健康センター（〒187－0043　学園東町一丁目19番12号）☎042（346）3700

乳がん検診申込み

1. 氏名
2. 生年月日
3. 住所
4. 電話番号
5. 第1希望医療機関名
6. 第2希望医療機関名
7. 第3希望医療機関名

献血にご協力を

とき　7月27日（月）　午前10時～11時45分、午後1時～3時45分

ところ　市役所1階ロビー

対　象　16歳～69歳の方（65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります）

※輸血を受ける方や、献血する方の安全のため、献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

※献血カード・手帳をお持ちの方は持参してください。

主　催　小平市献血推進協議会

問合せ　健康センター☎042（346）9641

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

	とき・場所	対　象	内容・持ち物	定員・申込みほか
健康づくり相談（出張教室）	8月4日（火） 小川西町公民館 午後1時15分～3時の指定する時間	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、参加カード（お持ちの方）	定員…9人 電話または健康センター窓口へ（要申込み、先着順）
栄養・運動教室（出張教室）	8月4日（火） 小川西町公民館 栄養講話…午後1時30分から 運動実技…午後2時45分から ※受付は開始20分前から。	市内在住の方	内 栄養講話…しなやかな血管のために 運動実技…ながら運動で体力づくり 持 筆記用具、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 ※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 ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できません。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

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
3～4か月児健康診査	8月12日（水）・26日（水） 受付…午後0時30分～1時30分	平成27年4月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙 1歳6か月児…歯ブラシとコップ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知…健診日の前月の20日前後 ※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
1歳6か月児健康診査	8月6日（木）・20日（木） 受付…午後0時30分～1時15分	平成26年1月生まれ		
3歳児健康診査	8月13日（木）・27日（木） 受付…午後0時30分～1時30分	平成24年7月生まれ		
5歳児歯科健診	8月28日（金） 受付…午後1時15分～2時30分	平成22年8月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組（先着順） ※通知が届いたら電話申込み。
たんぽぽ広場（親と子の健康相談）	8月5日（水） 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード（4月以降の初回参加時に配布）、母子健康手帳（発育の確認をしたい方）	当日、会場へ ※保育士による手遊びはありません。身長の計測は100cmまでです。
8月のBCG集団予防接種	8月7日（金）・21日（金） 受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで（標準的な接種期間は生後5か月～8か月）	母子健康手帳、BCG予診票	当日、会場へ

※日程欄に記載のない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）			

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なことがあります。受診の前に電話でご確認ください。

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20日（月・祝）	羽山歯科クリニック	鈴木町2－150　須崎ビル1階	042（467）8114
7月26日（日）	青木歯科クリニック	鈴木町2－846－29　ロイヤルガーデン101	042（383）2648
8月2日（日）	神津歯科医院	花小金井1－4－10　信和ビル2階	042（467）1164

※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