

国民健康保険

正しく保険に加入していただけますか

小平市に住所がある方 (在留期間が1年以上の外 国籍の方を含む) は、次の①～③に該当する方を除き、すべての方が国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。

①職場の健康保険、船員保険、共済組合などに加入している方とその被扶養者
②国民健康保険組合に加入している方
③生活保護を受けている方

加入の手続き

こんなとき	手続きに必要なもの
小平市に転入したとき (前住所で国保に加入していた方)	(転入届出後、国民健康保険係へ)
職場の健康保険などの資格がなくなったとき	職場の健康保険などの資格がなくなったことを証明するもの (資格喪失証明書、離職票、退職証明書など)
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書

脱退の手続き

こんなとき	手続きに必要なもの
小平市を転出するとき	被保険者証、(転出届出後、国民健康保険係へ)
職場の健康保険などに加入したとき	被保険者証、勤務先の被保険者証
生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書

健康づくり ビギナーズコース

●青竹エクササイズで心身のこりをほぐそう

とき 12月11日(火) 午前9時45分～正午

ところ 健康センター

費用 無料

対象 64歳以下の方

定員 30人

内容 運動実技、栄養ミニ講座「骨粗しょう症について」

担当 健康運動指導士、管理栄養士、保健師ほか

持ち物 健康手帳、ビギナーズカード(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル

※運動のできる服装と靴で

ヘルシー クッキング教室

●痛風を予防しよう

日ごろの食生活を見直してみませんか。

とき 12月21日(金) 午前9時30分～正午

ところ 健康センター

費用 無料

対象 64歳以下の方

定員 30人

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 管理栄養士、保健師

持ち物 健康手帳、筆記用具

地域保健福祉計画・障がい者福祉計画 策定の市民懇談会

市では、地域保健福祉計画と障がい者福祉計画を見直し、ふだん使っているご飯茶碗、エプロン、三角きんなど、健康センターへ申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

献血にご協力を

とき 11月29日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30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)

費用 資料代200円

内容 講演会「ともに支えあう地域づくりを目指して」、意見交換会

講師 寺谷隆子氏(ＪＨＣ板橋会理事長)

主催 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 救護施設あかつき ☎042(341)4711

第11回 精神保健福祉を 考えるつどい

心の病を抱えた方と、家族や友人とのよりよい関係づくりについて考えてみましょう。

とき 12月1日(土) 午後1時30分～4時30分

ところ 中央公民館ホール

費用 資料代200円

内容 講演会「ともに支えあう地域づくりを目指して」、意見交換会

講師 寺谷隆子氏(ＪＨＣ板橋会理事長)

主催 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 救護施設あかつき ☎042(341)4711

乳幼児の健診・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1-19-12 ☎042(346)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
12月12日(水)・26日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ
12月12日(水)・26日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年8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。
12月6日(木)・20日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成18年5月生まれ		
12月13日(木)・27日(木) 受付…午後1時～2時	平成16年11月生まれ		
12月7日(金) 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳	定員…各8組(要予約)
12月5日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	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(相談希望者のみ)	当日、会場へ

※会場は、日程欄にないものは健康センターになります。
※車での来場はご遠慮ください。

交通災害共済 (ちよこつと共済)

交通事故にあつたら 届け出を

加入者が交通事故にあつた場合、事故日から1年以内の治療内容により、見舞金を受け取ることが出来ます。

共済期間 加入申込日の翌日～平成20年3月31日

会費 Aコース1千円、Bコース500円(1人1口まで)

加入資格 市内在住で、住居を所有する方

見舞金の請求期間 事故日から満1年を経過した日、または治療終了日のどちらか早い日の翌日から2年間

※詳しくは、交通災害共済担当課へお問い合わせください。

問合せ 高齢者福祉課 ☎042(346)9537

休日急診医療医(内科・小児科) (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
11月23日(金・祝)	けぶかわ医院	学園西町2-15-1	042(348)1300
	近藤医院	花小金井南町2-13-13	042(467)2162
11月25日(日)	岡部こどもクリニック	小川町1-512-12	042(349)1152
	真能クリニック	学園西町2-13-37 カミデビル2階	042(342)8280
	湯川医院	学園西町1-25-23	042(344)1118
12月2日(日)	ちあきこどもクリニック	栄町2-10-6	042(349)2012

休日歯科急診医療医 (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
11月23日(金・祝)	大塚歯科医院	学園東町2-6-21	042(344)1308
11月25日(日)	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
12月2日(日)	なお歯科クリニック	花小金井4-33-5 TNホワイトビル	042(444)1788

準夜急診診療 ※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜～日曜日 (祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会 準夜急診診療所	小・内	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ・相談

小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案内・24時間

している方で、①～③に該当することになったときは、国保を脱退する手続きが必要です。

手続き窓口 保険年金課、東部・西部出張所、動く市役所(受付のみ)

※保険年金課では、土曜日(午前8時30分～午後0時15分)も手続きができます(祝日と年末年始を除く)。

届出期間 変更事由の発生した日から14日以内

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

地域保健福祉計画・障がい者福祉計画 市民懇談会 日程

と き	ところ	手話通訳者
12月10日(月) 午後2時～4時	鈴木地域センター	あり
12月16日(日) 午前10時～正午	中央公民館	なし
12月18日(火) 午後7時～9時	小川公民館	なし
12月21日(金) 午前10時～正午	小川西町公民館	あり

第3回介護予防 大作戦 in 東京

都内各地域で、介護予防のまちづくりに積極的に取り組む方が、活動の報告や情報交換をし、来場者として

主催 東京都老人総合研究所 区市町村サポートセンター、国分寺市

共催 東京の介護予防を進める高齢者の会

後援 立川市、三鷹市、府中市、小平市、国立市、東大和市、武蔵村山市

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込み 地域包括支援センター1多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123、または当日、会場へ

民登録または外国人登録のある方

申込み先 △市内の金融機関(ゆうちょ銀行および郵便局を除く)

△三井住友銀行東大和支店

△三菱東京UFJ銀行国分寺支店

△市役所1階会計課窓口(申込書は、高齢者福祉課医療係にあります)

△東部・西部出張所

△動く市役所

見舞金の請求 交通事故証明書(人身事故)と診断書(所定の様式)が必要です。

小さな事故(自転車の単独事故など)でも、直ちに警察署に届け出てください。

見舞金の請求期間 事故日から満1年を経過した日、または治療終了日のどちらか早い日の翌日から2年間

※詳しくは、交通災害共済担当課へお問い合わせください。

ホームページ(<http://www.ctv-tokyo.or.jp>)をご覧ください。

※第三者との交通事故で、健康保険を使って治療を受ける場合は、加入の健康保険に届け出が必要です。

なお、老人医療を受給している方は、問合せ先へご連絡ください。

問合せ 高齢者福祉課医療係(市役所1階) ☎042(346)9538

家族介護教室

●ご存知ですか 認知症 認知症を正しく理解し、対応することで、本人や周りの方が、ともに穏やかに過ごすことができます。

とき 11月30日(金) 午後2時～3時30分

ところ 大沼公民館

費用 無料

申込み 地域包括支援センター1多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123、または当日、会場へ

問合せ 東京都老人総合研究所 介護予防区市町村サポートセンター ☎03(52285)8440、国分寺市福祉保健部高齢者相談室 ☎042(3221)1301