

国民健康保険 届け出は 2週間以内に

国民健康保険の届け出に必要なもの

こんなとき	手続きに必要なもの
国保に入る場合	小平市に転入したとき (転入届出後、国保係へ) 健康保険資格喪失証明書、退職証明書、離職票など健康保険をやめたことを証明するもの 生活保護を受けなくなったとき 保護廃止決定通知書 子どもが生まれたとき 印鑑、被保険者証、母子健康手帳
国保をやめる場合	小平市から転出するとき 被保険者証 (転出届出後、国保係へ) 職場などの健康保険に加入したとき 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 死亡したとき 印鑑、被保険者証、葬祭費用の領収書など
そのほか	住所 (市内転居)・氏名・世帯主などに変更があったとき 被保険者証 納税通知書・自動車運転免許証など、本人であることを証明するもの、印鑑 修学で住所を離れるため、別個に被保険者証が必要なとき 在学証明書、被保険者証、転入先の住民票 旅行などで住所を離れるため、別個に被保険者証が必要なとき 被保険者証、施設などに入園する場合には在園証明書 被用者年金を受給するようになり、退職者医療制度に該当したとき 被保険者証、年金証書 (厚生年金保険裁定通知書) など

※上記の各届け出を代理人が行う場合は、代理人の印鑑も必要です。
 ※加入手続きの場合、家族がすでに小平市国保に入っているときは、その被保険者証を持参してください。
 ※老人保健法などの医療証を受けている方は、それぞれの医療証も持参してください。
 ※出生・死亡の届け出で、出産育児一時金、葬祭費の支給対象となる場合は、世帯主などの銀行口座番号をメモしてきてください。

国民健康保険 (国保) に加入するとき、やめるとき、退職者医療制度への切り替えのときなどは、変更のあった日から14日以内に届け出をしてください。

その間の医療費が全額自己負担になったりします。また、やめるときが遅れ、誤って国保の被保険者証を使って受診すると、国保で負担した医療費をあとで返していただくことになり、国保も課税されたままになりますのでご注意ください。

◆国保の資格取得日と資格喪失日
 資格取得日は、加入前の健康保険の資格喪失日や転入日などです。資格喪失日は、職場などの健康保険に加入した日の翌日、転出日、死亡日の翌日などです。

国保は、皆さんの納める国保税で支えられています。国保税の支払いは、便利で納め忘れのない口座振替をご利用ください。
 問合せ 保険年金課 ☎ 042 (346) 95299

健康づくり ビギナーコース

◆これから健康づくりを始めてみたいあなたへ
 エネルギーのとりすぎを気にしている方にぴったりの健康づくり教室です。具体的な運動と栄養について、いっしょに楽しく学びましょう。

※6月に参加した方はご遠慮ください。
 内容 ▽1日目:健康づくりの運動の話、運動実践
 ▽2日目:健康づくりの栄養の話、調理実習
 担当 健康運動指導士、保健師、管理栄養士
 持ち物 健康手帳、筆記用具
 ▽1日目:水分補給用飲料、浴用タオル
 ▽2日目:エプロン、三角きん、ご飯茶わん、みそ汁
 大さじ2杯程度

※1日目は運動のできる服装と靴で参加してください。
 ※運動前の健康チェックの結果、見学していただく運動もあります。
 申込み 健康センターへ ☎ 042 (346) 37000



福祉会館では、高齢者を対象に軽作業を通じて、生きがいと仲間づくりの活動を行っています。

福祉会館

高齢者の作業室

福祉会館では、高齢者を対象に軽作業を通じて、生きがいと仲間づくりの活動を行っています。

とき 月曜～金曜日 午前9時～午後4時
 ところ 福祉会館地下1階作業室

市では、かかりつけ薬局

息イキ健康講演会

◆肺と気管支の病気とその予防
 近年増加している肺がんや、その他の肺や気管支の病気について、その原因や症状、治療や予防について学びましょう。

とき 10月25日 (月)
 午後2時～4時
 ところ 健康センター
 費用 無料
 定員 60人
 内容 講話と質疑応答
 講師 荒井他嘉司さん (複十字病院・健康管理センター医師)

持ち物 健康手帳、筆記用具
 申込み 健康センターへ ☎ 042 (346) 37000
 とき 10月18日 (月)

赤い羽根 共同募金にご協力を

今年も10月1日から、全国一斉に共同募金運動が実施されます。東京都共同募金会小平地区協力会でも、市内の駅頭や各戸訪問などの募金活動を行います。

問合せ 東京都共同募金会小平地区協力会 (小平市社会福祉協議会内) ☎ 042 (344) 12117

親子健康教室
 赤ちゃんとスキンシップを通して楽しい親子のひとときを過ごしませんか。
 とき 10月18日 (月)

後縦靭帯骨化症講演会

とき 10月27日 (水)
 午後2時～4時
 ところ 多摩小平保健所

対象 後縦靭帯骨化症の療養者およびご家族
 内容 後縦靭帯骨化症の病気の理解と治療
 講師 塩田匡宣さん (村山医療センター医師)
 申込み 10月22日 (金)までに、問合せ先へ (電話可) (ひもなどを持参)。
 問合せ 多摩小平保健所保健対策課 ☎ 0424 (50) 31111

離乳食中期講習会
 もぐもぐ教室
 大人の食事から取り分けて作る離乳食の調理実習です。
 とき 10月26日 (火)

平成17年度
認定家庭福祉員 (保育ママ)
 10月29日 (金)まで募集中
 保育課 ☎ 042 (346) 9601

※2日間参加できる方が対象
 定員 36人

費用 無料
 ところ 健康センター

▽2日目:10月20日 (水)
 午前9時15分～正午

対象 60歳から75歳から

親子の健康相談

お子さんの発育、育児などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。保育士による

健康相談
 たんぼぼ広場

申込み 当日、会場へ
 問合せ 健康センター ☎ 042 (346) 3700

親子遊びの紹介もしています。

希望する方は、母子健康手帳をお持ちください。

休日応急診療医 (内科・小児科)

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
10月3日 (日)	午前9時～午後5時	比留間 医院	花小金井1-9-15	0424(61)1636
	午後5時～10時	小城 医院	小川東町1808-10	042(342)0036
10月10日 (日)	午前9時～午後5時	竹本内科小児科医院	鈴木町2-205	0424(61)7303
	午後5時～10時	小平中央リハビリテーション病院	鈴木町1-146	042(341)7619
10月11日 (月・祝)	午前9時～午後5時	加賀美クリニック	小川東町5-5-1	042(341)0655
	午後5時～10時	湯川 医院	学園西町1-25-23	042(344)1118
10月17日 (日)	午前9時～午後5時	高橋 医院	学園西町2-4-5	042(341)5118
	午後5時～10時	清水小児科内科医院	大沼町2-729-8	042(343)2255
10月17日 (日)	午前9時～午後5時	近藤 医院	花小金井南町2-13-13	0424(67)2162
	午後5時～10時	古坂 医院	小川西町1-23-13	042(341)0555
10月17日 (日)	午前9時～午後5時	栗林産婦人科	花小金井南町1-27-3	0424(61)7215
	午後5時～10時	浦野 内科 医院	小川東町1-30-9 マルマンビル2階	042(343)1322

休日歯科応急診療医

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
10月3日 (日)	午前9時～午後5時	上水 歯科 医院	上水新町3-10-14	042(345)2159
10月10日 (日)	午前9時～午後5時	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042(341)8148
10月11日 (月・祝)	午前9時～午後5時	広野 歯科 医院	鈴木町2-205	0424(62)6213
10月17日 (日)	午前9時～午後5時	岡村 歯科 医院	学園東町3-2-8-1	042(343)2637

平日準夜応急診療

日程	診療時間	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜～土曜日 (祝日、年末年始を除く)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会 平日準夜応急診療所	内・小	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

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