

# 国民年金

## ◆基礎年金番号は大切に保管を

基礎年金番号は、年金の手続きや相談、社会保険の加入などに必要です。番号は、年金手帳や基礎年金番号通知書、年金証書(年金を受給されている方のみ)、日本年金機構が発送する通知書などで確認できます。

## ◆基礎年金番号がわからない方

保険年金課(市役所1階)、武蔵野年金事務所(〒180-8621 武蔵野市吉祥寺北町4-12-18)で確認できます。なお、電話では回答できません。

## ◆低所得世帯への軽減を拡充

世帯主と加入者の総所得金額等が一定額以下の世帯に対して、均等割額を軽減する制度を拡充しました(表2)。該当世帯には、あらかじめ減額した納税通知書をお送りします(申請不要)。

持ち物 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)  
※代理人が来庁する場合は、本人の委任状、代理人の本人確認書類が必要。  
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9531

## 令和5年度

## 国民健康保険税の変更点

今年度の国民健康保険税の変更点は次のとおりです。

### ◆課税限度額を改定

国民健康保険税の課税限度額を改定しました(表1)。

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
令和4年度	63万円	19万円	17万円
令和5年度	65万円	20万円	17万円(変更なし)

	令和5年度	令和4年度
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得等の数-1)以下(変更なし)	43万円+10万円×(給与所得等の数-1)以下
5割軽減	43万円+29万円×加入者数+10万円×(給与所得等の数-1)以下	43万円+28万5千円×加入者数+10万円×(給与所得等の数-1)以下
2割軽減	43万円+53万5千円×加入者数+10万円×(給与所得等の数-1)以下	43万円+52万円×加入者数+10万円×(給与所得等の数-1)以下

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度

## 人間ドック・脳ドック利用費を補助

人間ドック・脳ドックの利用費を対象者に補助します。  
対象者 ①30歳以上で国民健康保険の加入者、②後期高齢者医療制度の加入者  
※1年度1回のみ。

### ◆検査項目(人間ドック)

▽身体計測：身長、体重、腹囲、BMI  
▽血圧：収縮期血圧、拡張期血圧  
▽血中脂質検査：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール  
▽肝機能検査：GOT、GPT、γ

▽GTP  
▽血糖検査：空腹時血糖、ヘモグロビンA1c  
▽尿検査：尿糖、尿たんぱく  
※血糖検査はいずれかの検査項目の実施で可とします。

### ◆検査項目(脳ドック)

▽頭部検査：頭部MRI、頭部MR

### ◆補助金額

▽人間ドックと脳ドックを両方も受診：2万円(同時申請のみ)  
※人間ドック・脳ドックそれぞれすべての検査項目が含まれる場合に補助します。

※受診料金が補助金額に満たない場合は、受診相当額まで補助します。  
持ち物 保険証、印鑑(受診した本人が申請する場合は不要)、振込口座がわかるもの、人間ドック・脳ドックの領収書の写し、人間ドック・

## 認知症関連

### 交流会や講座

#### ◆認知症家族支援会

認知症の家族を介護している方同士で、悩みを語り合い交流します。  
とき 5月24日(水) 午後2時～3時30分  
※毎月第4水曜日に開催しています。

ところ 小平健成苑グループホーム花鳥風月(鈴木町2-231-1)

対象 認知症の家族を介護する方 10人  
定員 10人

#### ◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。認知症を初めて学ぶ方に、接し方などの基本知識をお伝えします。  
とき 6月3日(土) 午前10時～11時30分

ところ あおぞら福祉センターふれあいルーム1(鈴木町1-472)

対象 市内在住・在勤の方 25人  
定員 25人

## 共通

申込み 5月5日(金・祝)から、

#### ◆認知症本人交流会

認知症の方向士が、日々感じる思いやそれぞれの趣味、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。  
とき 5月18日(木) 午後1時30分～3時

ところ 中央公民館学習室1

対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方  
※家族も一緒に参加できます。

定員 10人  
申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

## 認知症あんしん生活実践塾

介護の際に、認知症の方の行動や心理状態などで困っていませんか。日本自立支援介護・パワリハ学会の竹内孝仁さんほかから、一人一人に合わせた対応方法を学び、実践することで、症状の緩和につなげます。

とき ①6月20日(火) 午後1時30分～4時 認知症重度化予防の

実践塾

#### ◆基礎講義のみ参加

②6月20日、7月25日、8月29日、9月12日、10月10日、11月14日の火曜日 午後1時～3時30分(6月20日は午後1時30分～4時) 全6回

ところ 白梅学園大学(6月20日は中央公民館講座室2)

対象 ①はどなたでも参加可、②は現在、認知症の家族を介護している方または介護職員

定員 ①35人、②10人  
※講座時の介護あります(事前申込み、各先着3人)。

主催 白梅学園大学・白梅学園短期大学子ども学研究所  
後援 小平市

申込み 5月5日(金・祝)から6月11日(日)までに、申込みフォーム(左図QRコード)またはフアクシミリで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望日(①②)、講座時の介護を希望する場合は同伴者の氏名、年齢、要介護度を記入のうえ問合せ先へ

問合せ 申込みや講座内容：白梅学園大学子ども学研究所

申込み 5月8日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

## 血管力アップ教室

◆おいしく 無理なく 減塩体験  
弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。無理なくできる、減塩方法を学びます。

とき 6月8日(木)・23日(金) 午前10時～11時30分 9時45分受付 全2回

ところ 健康センター

対象 市内在住の方 20人  
定員 20人

※保育5人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、6月1日(木)までに申込み先へ)。

内容 保健・栄養・歯科講話、血圧測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 5月8日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

## 乳幼児の教室・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	持ち物	定員・申込み
かむかむ教室(幼児食講習会)	5月30日(火) 午前10時～11時 ※受付は午前9時45分から。	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳、筆記用具、マスクなど、口を覆えるもの(保護者)	親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)
離乳食教室(講話)	6月6日(火) 離乳初期…午前9時45分から 離乳中期…午前10時45分から	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照)	母子健康手帳、筆記用具	各回12組 5月8日(月)から、問合せ先へ

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。  
※離乳初期(5～6か月頃)、離乳中期(7～8か月頃)。

## 休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

	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 ※事前予約制。	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 ※事前予約制。			

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください。  
※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。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
5月5日(金・祝)	三浦歯科医院	小川町2-1346-21	042(347)0150
5月7日(日)	宇梶歯科医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
5月14日(日)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

## 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

## 家族介護教室

パーキンソン病の生活を工夫と運動療法  
パーキンソン病への理解と日常生活での工夫や、震えやこわばりのた

活での工夫や、震えやこわばりのた

## お口の機能アップ教室

歯科医師がお口の機能向上のこつやお口の健康を保つための体操をお伝えします。  
とき 6月1日・8日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回

ところ 東部市民センター集会室

対象 市内在住の65歳以上の方 20人  
定員 20人

申込み 5月8日(月)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9530

申込み 受診日の翌日から1年以内に、①は保険年金課国民健康保険担当へ、②は保険年金課高齢者医療年金担当へ

脳ドックの受診結果の写し  
申込み 受診日の翌日から1年以内に、①は保険年金課国民健康保険担当へ、②は保険年金課高齢者医療年金担当へ

めの適切な運動療法を、理学療法士から学びます。  
とき 6月8日(木) 午後2時～3時30分

ところ 福祉会館小ホール

対象 市内在住の方 60人  
定員 60人

申込み 5月8日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691