



国民年金

◆年金の受け取りは、請求手続きが必要

老齢基礎年金は、原則65歳(65歳の誕生日の前日)から日本年金機構へ請求すると受け取れます。

※年金額は、納付状況や受け取りを開始する年齢により異なります。

※原則、65歳になる誕生日の月の3か月前に、対象者へ請求書を送付しています。

対象 次のすべてに該当する方
▽20歳から60歳までの間に保険料納付済期間と保険料免除期間などの合計が10年以上ある
※60歳から70歳までの間に任意加入した方も対象です。

▽65歳になった
※原則、老齢基礎年金の受け取りは

健康に夏を過ごすために 熱中症に注意を

例年、高齢者を中心に熱中症により救急搬送される事案が発生しています。

熱中症はきちんと予防をすれば防ぐことができます。予防方法を生活に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

◆熱中症予防のポイント

- ▽暑さを避ける
- 外出時は、暑い時間帯を避け、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、エアコン使用中も、こまめに換気しましょう。
- ▽のどが渇く前に、水分補給を



65歳からですが、60歳から65歳までの間に繰り上げて受け取るか、66歳以降に繰り下げて受け取るかを選択できます。

※年金額の試算や請求に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165、武蔵野年金事務所 ☎0422(56)1411

介護保険

サービス利用料など 低所得者の負担を軽減

低所得者で、特に生計が困難な方に、介護保険サービスの利用料を軽減します。

◆介護保険サービス利用料の軽減

1日あたり1・2リットルを目安に水分を補給しましょう。また、大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

▽日頃から健康管理を
体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。また、日頃から体温測定など、健康チェックをしましょう。

問合せ 健康センター ☎042(34)3700

熱中症対策

猛暑時は公共施設へ

日中、猛暑時の一時的な避難場所として、地域センター、ほのぼのの館、さわやか館、福祉会館、図書館、公民館などの施設を利用できます。

問合せ 健康センター ☎042(34)3700

熱中症に なりやすい日を警告

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日の夕方、または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。

対象 市民税非課税世帯で次の要件すべてに該当する方

▽世帯員の前年の収入合計額が、1人世帯の場合は50万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加算した金額以下

▽世帯員の預貯金の合計額が、1人世帯の場合は350万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに100万円を加算した金額以下

▽介護保険料を滞納していない
▽市で定める基準に該当する

軽減割合 利用者負担額、食費・居住費などの25% (老齢福祉年金受給者の方は50%)

◆介護保険料の減免
市民税非課税世帯(所得段階が第1・3段階の方)で、特に生計が困難な方に、保険料を減免します。

対象者は、介護保険サービス利用料の軽減と同様です。対象要件を満たす。

発表状況は、ニュースや天気予報、環境省や気象庁のホームページなどで確認できます。発表された日は、積極的に熱中症予防行動をとりましょう。

問合せ 健康センター ☎042(34)3700

減塩チャレンジ
減塩計の貸し出し

減塩計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。

減塩のこつが分かるミニ講話終了後、塩分計を貸し出します。貸出期間は、最大2週間です。

とき 8月22日(火) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午

ところ 健康センター

対象 市内在住の方
※初めての方を優先します。

定員 各20人

内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 7月20日(木)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(34)3701

たす場合は、減免の対象となりますので、ご相談ください。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(34)9510

9月～10月 筋力アップ 介護予防講座

自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。

講座では、筋力とバランス力をつける運動をします。

運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

日程 ▽ほのぼのの館：9月5日、10月10日の火曜日 午後2時～3時30分 全6回

▽学園東町地域センター：9月7日、10月12日の木曜日 午後2時～3時30分 全6回

▽大沼地域センター：9月7日、10月12日の木曜日 午後2時～3時30分 全6回

月12日の木曜日 午前10時～11時30分 全6回

▽鈴木地域センター：9月6日、10月11日の水曜日 午前10時～11時30分 全6回

※駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 8月1日(火)まで(消印有効)に、はがきに「介護予防講座希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望する会場を記入のうえ、問合せ先へ(ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、8月16日(水)に結果を全員に通知)

※問合せ先(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙からも申し込めます。

※申込みは1人1会場までです。

※8月8日(火)の午前10時30分から、福祉会館第4集会所で抽選をします。抽選は見学できます。

問合せ 高齢者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(34)9539、FAX 042(34)9498、Kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp

発達の特徴を理解するための講演会

子どもに伝えたい親の想い マインドフルネスと脳科学から考えること

子育てに悩む保護者などを対象に、川村学園女子大学文学部心理学教授の今井正司さんから、心と脳科学の視点から発達特性について学びます。

とき 9月2日(土) 午後2時～4時 1時30分開場

ところ 福祉会館4階小ホール

定員 80人

申込み 7月21日(金)から8月25日(金)までに、講演会名「発達の特徴を理解するための講演会」

特性を理解するための講演会」、氏名、属性(保護者、支援者、その他)、電話番号、電子メールアドレスをNPO法人こども未来ラボへ(ファクシミリ・電子メール可、先着順) FAX 042(35)4587、machika-domirai.motae@gmail.com

※ホームページからも申し込み可能です。

即検索 こども未来ラボ

問合せ 児童発達支援センターこだいら ☎042(34)1131

健康福祉事務センター 手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話が必要な方のために、手話通訳者を配置しています。

とき 8月1日・15日、9月5日・19日の火曜日 午前9時～午後5時

ところ 健康福祉事務センター1階

問合せ 障がい者支援課 ☎042(34)9540

成人健康教室・相談などの日程

日程	内容・持ち物	定員・申込み
8月18日(金) 午前の指定する時間 健康センター	内容…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個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日間分程度)、飲み物、フェイスタオル ※運動の相談は動きやすい服装で参加してください。	4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※対象は市内在住の方、車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込み
8月4日(金) 午前9時～11時40分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(令和5年度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)	50組程度 7月20日(木)から31日(月)までに、問合せ先へ
8月25日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…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 7月20日(木)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か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月ごろ)。

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 ※事前電話予約制。	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(34)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 ※事前電話予約制。			

※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(問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。
※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
7月23日(日)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
7月30日(日)	はなみずき歯科医院	上水本町1-7-4	042(321)4618

※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