



令和5年度 成人歯科健診

とき 令和6年2月29日(木)まで
ところ 市内指定医療機関

対象 市内在住で20歳以上(平成16年3月31日以前生まれ)の方
※申込み後に市外へ転出した方や、すでに令和5年度成人歯科健診を受診した方は受診できません。

内容 問診、歯の検査、歯周病検査、指導

申込み 令和6年1月31日(水)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

成人歯科健診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女
- 生年月日 年 月 日 (歳)
- 住所(〒187-) 小平市
- 電話番号

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 11月22日(水) 午後2時～3時30分
※毎月第4水曜日に開催。

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
申込み 地域包括支援センター小平健成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

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。講座では、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。

※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。
※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)からも申し込みます。

※健診票は、順次発送します。
問合せ 健康センター(〒187-0004) 346 3700

受け忘れに注意を

生活習慣病の予防・早期発見に健康診査の受診を

◆後期高齢者医療制度の方
対象の方には、6月下旬以降(新たに75歳になられた方は、75歳になられた月)に受診票などを送付しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。
※11月1日時点で未受診者の方へ、

国民健康保険

◆特定健診を受診していない方は、集団健診を受診を

集団健診は、10月末までに国民健康保険の特定健診を受けていない方のための健康診査です。内容は、特定健診と同じです。
日程 ▽令和6年1月30日(火)・31日(水) 福祉会館
▽令和6年2月2日(金)・3日(土)・16日(金) 健康センター

※時間はいずれも、午前9時30分から午後0時30分までです。
対象 次のすべてに該当する方
▽40歳から74歳まで(昭和24年4月1日、昭和59年3月31日生まれ)で、令和5年4月1日以前から引き続き国民健康保険に加入している

※保育あります(6か月以上、先着順)。
定員 ①70人、②50人
申込み 11月6日(月)から24日(金)までに、①は東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)へ(先着順)、②は電話で問合せ先へ(先着順)
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

公立昭和病院

市民公開講座

前立腺がん治療や白内障の症状と治療について、公立昭和病院およびつちだ眼科クリニックの医師から学びます。
とき 11月11日(土) 午後2時30分～4時 2時間開場
ところ ルネこだいら中ホール
※駐車場はありません。
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院 ☎042(461)0052

健康づくり講演会
◆心も身体もスッキリ! 眠りの力 パフォーマンスも健康度も上がる 快眠生活とは
人生の三分の一を占める睡眠。今その大切さが改めて注目されています。

睡眠不足のリスクと睡眠のリズムを整えるコツについて学んでみませんか。
とき 12月16日(土) 午前10時～11時30分 9時40分受付
ところ ①テレビ会議システム(Zoom)、②福祉会館小ホール
対象 市内在住・在勤・在学の方

12月に受診勧奨通知を送付します。
とき 令和6年1月31日(水)まで

指定医療機関
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9538

▽10月末までに特定健診を受診していない
※今年度、すでに特定健診や人間ドック、職場の健康診査を受診した方や、小平市国民健康保険に加入していない方、令和5年4月2日以降に加入した方は受けられません。
定員 各百50人
申込み 11月15日(水)までに、電話で国民健康保険被保険者証の記号番号、住所、氏名、生年月日、希望日を問合せ先へ(先着順)
※安全上の理由により、お子様連れでの受診はご遠慮ください。
※受診票は、12月下旬に郵送する予定です。
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

献血にご協力を

現在、全国的に血液が大変不足しています。皆さんの温かいご協力をお願いいたします。

国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発送

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに支払った全額が、所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。納付を証明除を受けるためには、納付を証明する書類を発送する必要があります。

とき 11月15日(水) 午前10時～11時30分、午後1時～4時
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。
※献血カード・手帳をお持ちの方は持参してください。
※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。

主催 小平市献血推進協議会
問合せ 東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎042(232)1100

明する書類の添付が義務付けられています。
日本年金機構では、令和5年1月1日から10月2日までに納付した国民年金保険料額を証明する社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を、11月上旬までに順次発送します。
年末調整、確定申告の手続きの際には、この証明書と10月3日以降に納付した領収書が必要です。
※10月3日から12月31日までに、今年初めて国民年金保険料を納付した方には、令和6年2月上旬ごろに証明書を送付します。
※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付者が社会保険料控除として申請できます。
問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

◆国民年金の高齢任意加入

国民年金の加入義務は、20歳から60歳までの期間です。過去、未加入期間や未納期間があり、満額の老齢基礎年金を受給できない方は、高齢

任意加入を申し出ると、受給額を満額もしくは満額に近づけることができます。
納付意思に基づく申し出のため、免除制度を利用することはできません。申し出は、60歳の誕生日前日から、市役所、東部・西部出張所、年金事務所までできます。
詳しくは、お問い合わせください。

対象 60歳以上65歳未満で、厚生年金保険などに加入されていない納付月数が4百80月未満の方
持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)、年金手帳または基礎年金番号通知書、預金通帳、通帳の届出印
※代理人が申請する場合は委任状(委任者本人が記入したもの)、代理人の本人確認書類が必要です。
※厚生年金などに加入中の方は、厚生年金喪失後に申し出ができます。
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9531

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
12月5日(火) 離乳中期…午前9時45分～10時30分 離乳後期…午前10時45分～11時30分 ※各回15分前から受付。	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 11月6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。
※離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)。

成人健康教室・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	内容・持ち物	定員・申込み
12月22日(金) 午後の指定する時間	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	6人 事前に問合せ先へ(先着順)
12月5日(火) 午後の指定する時間	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日分程度) ※運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェイスタオルなどをお持ちください。	5人 事前に問合せ先へ(先着順)
12月22日(金) 午後の指定する時間		2人 事前に問合せ先へ(先着順)

※12月22日(金)は、運動の専門相談員はいません。
※会場は健康センター、対象は市内在住の方。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)

問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

とき	診療時間	予約受付時間	名称・所在地
日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分 ※電話予約のみ。	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)
月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分	午後7時～10時 ※電話予約のみ。	

※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)。予約がない場合、直接来院されても受付はできません。
※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。

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
11月12日(日)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042(345)8181
11月19日(日)	尚原歯科医院	学園西町2-18-3	042(341)9432

※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