



後期高齢者医療制度

確定申告の社会保険料控除

後期高齢者医療制度の保険料は、所得税・住民税を計算する際に、社会保険料として控除されます。

令和2年・3年中に納めた保険料額は源泉徴収票や領収書、通帳などで確認できますが、納付額を知りたい方は、お問い合わせください。

保険料の軽減

所得が低い世帯の方には、保険料の軽減措置があります。ただし、所得税や住民税の申告がない方は、軽減が受けられません。遺族年金・障害年金など、所得税が課税されない収入の方も、住民税の申告の手続きをお願いします。

高額介護合算療養費

病院などの窓口で支払う医療費の自己負担額と、介護サービス費の利用者負担額の世帯での年間合算額（令和2年8月・令和3年7月）が高額となった場合、自己負担限度額（右下表参照）を超えた部分は払い戻しが受けられます。該当する方に法を変更できます。

女性のためのセルラケア教室

元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座

女性の体と心を元気にする運動や食事、生活について、実践を通して楽しく学べます。

とき 2月28日(月)、3月11日(金) 午前10時～11時45分 9時45分受付 全2回

ところ 健康センター

対象 市内在住で55歳以下の女性

※初めての方を優先します。

※保育あります(6か月以上、先着順)。

定員 15人

内容 運動実技、講話、血圧測定ほか

高額介護合算療養費自己負担限度額 (年額)

負担区分	後期高齢者医療制度+介護保険	負担区分	後期高齢者医療制度+介護保険
現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上	212万円	一般	56万円
現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上	141万円	低所得Ⅱ	31万円
現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上	67万円	低所得Ⅰ	19万円

※自己負担限度額は世帯単位です。
※低所得とは、住民税非課税世帯などです。

国民年金

国民年金保険料の納付は便利な口座振替・クレジットカードの利用やレジットカードを登録することで自動引き落としができます。

すでに登録している方は、納付方法を変更できます。



持ち物

参加カード(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、フェイスタオル

※運動ができる服装と靴で参加してください。

申込み 2月7日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

AED講習会

AED(自動体外式除細動器)の使用方法和心肺蘇生法を、小平消防署職員が教えます。

都営高齢者住宅

シルバーピア入居者募集

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

市内に住む65歳以上の高齢者を対象に、都営住宅(シルバーピア)の入居者を募集します。

申込み多数の場合は、抽選で入居資格審査対象者を決定し、入居資格を審査します。

対象 次のすべてに該当する方

- ▽65歳以上で市内に3年以上継続して居住している
- ▽所得が、単身用は250万8千円以下、2人世帯用は294万8千円以下である
- ▽単身用は同居する親族がいない、2人世帯用は同居親族が65歳以上(ただし、配偶者はおおむね60歳以下)である

2月28日(月)まで

成人歯科健診の受診期間は2月28日(月)までです。2月は混雑が予想されます。

すでに市に健診を申し込み、まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

成人健康教室・相談などの日程

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
3月1日(火) 午前の指定する時間	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	4人 事前に問合せ先へ(先着順)
3月16日(水) 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)	4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※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。

乳幼児の教室・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込み
3月4日(金) 午前10時～11時 9時45分から受付	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳 マスクなど、口を覆えるもの(保護者)	親子10組 ※初めての方を優先します。 2月7日(月)から、電話で問合せ先へ 各回10組
2月25日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	2月7日(月)から、電話で問合せ先へ ※保護者の方は、最少人数で来所してください。
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

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	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 (左記診療時間内)
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(受付は10時15分まで)			

※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
2月6日(日)	佐藤 歯科 医院	学園東町1-3-12	042(345)6648
2月11日(金・祝)	ほんま 歯科 医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
2月13日(日)	よしはら 歯科 医院	小川東町5-7-6	042(313)6608
2月20日(日)	みかみ 歯科 医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060

※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

都営高齢者向け住宅(シルバーピア)入居者募集一覧表

所在地	区分	募集戸数	間取り	専用面積(m ²)	予定使用料(円)
小川西町2-29	単身用	1	和6,D,K	32	15,300～30,000
学園西町1-36		1		33	15,900～31,200
大沼町7-1	2人世帯用	1	和6.6,D,K	54	26,200～51,500
小川西町2-29		1		54	26,200～51,500

※入居はいずれも令和4年10月以降の予定です。

医師による物忘れ相談会

医師に物忘れの相談ができます。相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 3月8日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ なかまちテラス第1学習室

対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族

定員 3人

申込み 2月7日(月)から22日(火)までに、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

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、接し方など基本知識を伝えま

す。

とき 3月3日(木) 午後2時～3時30分

ところ 福祉会館小ホール

※テレビ会議システム(ズーム)でも受講できます。

対象 市内在住・在勤の方

定員 ①会場:30人、②テレビ会議システム(ズーム):30人

申込み 2月7日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は2月25日(金)までに、電子メールで件名に「認知症サポーター養成講座」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力し、問合せ先へ(先着順)

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)344

お口の機能アップ教室

噛む力、飲み込む力などお口の機能の向上は、肺炎の予防や、健康長寿につながります。教室では、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お口の体操をお伝えします。

教室は、テレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 3月3日・17日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 15人

申込み 2月18日(金)までに、電子メールで、住所、氏名、年齢、電話番号を入力し、件名に「お口の機能アップ教室」と明記のうえ、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539、✉kaigoyobo@city.kodaira.jp

6) onner, kaigoyobo@city.kodaira.jp