



### 国民健康保険 職場で受診した 健康診断結果の提供を

令和4年度に受診した職場の健康診断結果を提出した方に、小平市指定収集袋(有料ごみ袋)を差し上げます。

**対象** 次のすべてに該当する方

▽40歳～74歳(昭和23年4月1日、昭和58年3月31日生まれ)で、令和4年4月1日以前から引き続き小平市国民健康保険に加入している

▽今年度、職場などで次の検査項目を含む健康診断を受診した

**検査項目** ▽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。

**申込み** 令和5年5月31日(水)までに、保険証、職場の健診結果の写しを問合せ先へ

※今年度、小平市の特定健診を受診する方や、人間ドック等利用費用補助を利用する方は、申請できません。

※令和3年度に受診した健康診断の結果は、5月31日(火)まで提出できません。

**問合せ** 保険年金課 ☎042(346)9529

▽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(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

※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、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・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は保険年金課後期高齢者医療担当へ

※国民健康保険税や後期高齢者医療保険料に滞納がある場合は申請できません。納付後に申請してください。

※治療を目的とした保険適用となる検査は申請できません。

※東部・西部出張所でも申請できます。

**問合せ** 保険年金課▽国民健康保険担当 ☎042(346)9529

▽後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538

▽人間ドックと脳ドックを両方も受診：1万円

▽人間ドックと脳ドックを両方も受診：1万円

### シルバー人材センター

**シルバーガイド**

▽小平市西部の農園やオープンガーデン、古刹を訪ねる

▽藤森農園、神明宮、小川農園、久米農園、ベタニヤ館、東京ドリーム

など約5カ所を歩きます。

**とき** 5月12日(木) 雨天決行

**集合** 午前9時30分、西武線東大和市駅改札口

※解散は午後1時ごろ、JR新小平駅。

**費用** 600円

**定員** 15人

**申込み** 5月6日(金)から、問合せ先へ(電話・電子メール可、先着順)

**先着** (電話・電子メール可、先着順)

**パソコン教室**

▽5月中旬～8月の募集

コース 自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)

※パソコン入門、ワード、エクセル

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

▽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。

**申込み** 令和5年5月31日(水)までに、保険証、職場の健診結果の写しを問合せ先へ

※今年度、小平市の特定健診を受診する方や、人間ドック等利用費用補助を利用する方は、申請できません。

※令和3年度に受診した健康診断の結果は、5月31日(火)まで提出できません。

**国民健康保険・後期高齢者医療制度・人間ドック・脳ドック利用費用を補助**

人間ドック・脳ドックの利用費用を対象者に補助します。

**対象** ①30歳以上で国民健康保険も自由コースで申し込んでください。

**対象** 中学生以上

※詳しくは、公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

**申込み** 5月6日(金)から、はがきに住所、氏名、電話番号、コース名を記入のうえ、問合せ先へ(電話・電子メール可)

**新規学習教室 受講生を募集**

費用や条件など、詳しくはお問い合わせください。

**英会話(初級から)**

▽バイオリン(初心者から)

**とき** 第1・第3月曜日 午後1時30分～3時

**ところ** 小平市シルバー人材センター学習室(福祉会館前)

**問合せ先** (電話・電子メール可、先着順)

**問合せ** 小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-1-2) ☎042(344)2120、

☎kodaira@sjc.ne.jp

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

▽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。

**申込み** 令和5年5月31日(水)までに、保険証、職場の健診結果の写しを問合せ先へ

※今年度、小平市の特定健診を受診する方や、人間ドック等利用費用補助を利用する方は、申請できません。

※令和3年度に受診した健康診断の結果は、5月31日(火)まで提出できません。

### あなたの身近な相談相手 民生委員・児童委員



民生委員・児童委員は、ボランティアとして、皆さんのさまざまな心配ごとや相談に乗り、市や専門機関などの橋渡しをしています。委員は、担当の地域が決まっています。お住まいの地域の担当委員については、お問い合わせください。また、活動内容を紹介するパネル展も実施します。ぜひ、お越しください。

#### ◆こんなときは相談を

- ▷高齢のひとり暮らしでふだんの生活に不安がある
- ▷病気やけがで生活に困っている
- ▷福祉サービスの窓口がわからない
- ▷育児や子どもの地域生活で悩んでいる

※相談内容など秘密は厳守します。安心してご相談ください。

#### ◆パネル展

民生委員や児童委員の活動を紹介したパネルを展示します。  
**とき** 5月10日(火)～13日(金)  
※10日(火)は午後1時から、13日(金)は午後4時まで。  
**ところ** 市役所1階ロビー  
**問合せ** 生活支援課 ☎042(346)9537

### 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31日(火) 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 5月6日(金)から、問合せ先へ(先着順) ※試食はありません。
乳幼児健診 BCG接種	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。

### 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は、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(土曜日を除く)。なお、電話では回答できません。

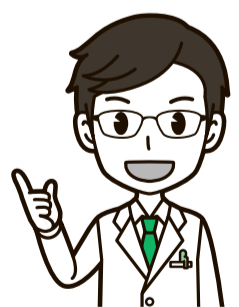
※保険年金課では、基礎年金番号の証明書などの発行はできません。また、内容によって調べられないことがあります。

**持ち物** 本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)

### お口の機能アップ教室

嚙む力、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体操をお伝えします。

**とき** 6月16日・30日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回



### 認知症本人交流会

認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士が安心して話し合える場所です。一人で抱えこまず、気持ちを話してみませんか。

**とき** 5月19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

### 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
5月5日(木・祝)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
5月8日(日)	佐藤歯科医院	学園東町1-3-12	042(345)6648
5月15日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アーケビル103	042(348)3811

※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