

国民健康保険

適正な保険に加入を

日本の医療保険制度では、すべての方(1年以上の在留資格をもつ外国籍の方も含む)は、次のいずれかの健康保険に加入しなければなりません。

- ①国民健康保険
- ②国民健康保険組合
- ③会社などの健康保険組合
- ④公務員などの共済組合
- ⑤船員保険

このうち、市が運営しているものが、①の国民健康保険(国保)です。

◆国保に加入しなくてもよい方

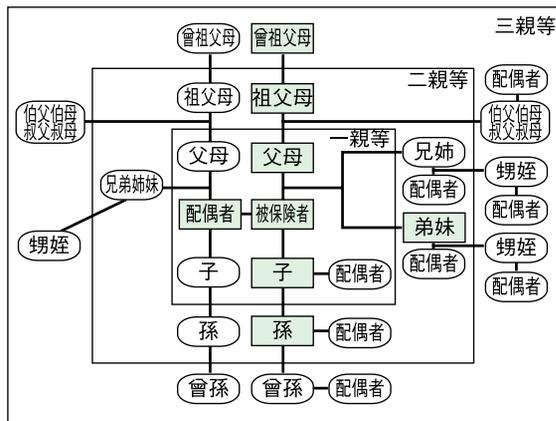
- ▽職場などの健康保険(②)に加入している方、および加入できる方とその扶養家族
- ▽60歳未満の方は、百30万円未満
- ▽60歳以上の方は、または障害をお持ちの方は、百80万円未満

※法人事業所や常時5人以上の従業員がいる事業所などに勤務している方は、社会保険に加入してください。

▽現在、生活保護を受けている方

◆被扶養者の認定

現在、国保に加入している



□は「生計維持」を、○は「生計維持」と「同一世帯」を必要とします。

◆被扶養者の認定

現在、国保に加入している

る方で、家族の方が職場の健康保険に加入している場合、年収が一定以下で職場の健康保険の被扶養者になれる方は、職場の健康保険担当者に問い合わせて、早めに被扶養者認定の手続きをしてください。



被扶養者として認められる範囲は、上図のとおりです。また、被扶養者認定の基準となる年収は次のとおりです。

被扶養者として認められる範囲は、上図のとおりです。また、被扶養者認定の基準となる年収は次のとおりです。

被扶養者として認められる範囲は、上図のとおりです。また、被扶養者認定の基準となる年収は次のとおりです。

地域健康づくり推進員を募集

地域健康づくり推進員は、市長の依頼を受け、地域で健康づくりの世話役、リーダーとして、イベントや自主グループの推進を図ります。また、地域のアンテナとして、市と市民をつなぐパイプ役として、健康づくりの情報を提供していきます。

推進員は現在17人(下表)ですが、30人ぐらいを目標としています。まだ、推進員のいない地域に在任で継続して活動していただける方は、この機会にぜひご応募ください。

申込み 3月15日(金)までに、健康センターへ ☎042(346)7000

地域健康づくり推進員 (2月1日現在)

氏名	住所
立川 裕子	小川町一丁目
泉 京子	小川町二丁目
白井 光江	上水南町四丁目
細谷 逸枝	喜平町三丁目
寺本 セツ子	津田町三丁目
富田 政子	学園西町一丁目
江連 紀子	学園東町
畠山 真紀子	学園東町
奥野 富久子	仲町
中野 富一	仲町
竹之内 千恵子	美園町三丁目
高日 孝子	回田町
横澤 正世	鈴木町一丁目
小川 寛紀	天神町一丁目
本橋 弘美	大沼町二丁目
安村 智己子	花小金井二丁目
古屋 しょう子	花小金井四丁目

(敬称略)

骨を強くする健康教室 日程

とき	内容	講師	持ち物	定員
2月26日(火) 午前10時~11時30分	骨の仕組みや働き、骨粗しょう症について	庄司豊彦さん (公立昭和病院 整形外科医師)	健康手帳、筆記用具	50人
2月28日(木) 午前9時15分~11時30分	骨を強くするための栄養の講話と調理実習	管理栄養士	健康手帳、エプロン、三角きん、ご飯茶わん ※塩分濃度を測定希望の方は、みそ汁大さじ2杯程度。	36人
3月28日(木) 午前9時15分~11時30分	運動前の健康チェック(希望者には体脂肪測定あり)、骨を強くするための運動の講話と実技	健康運動指導士	健康手帳、水分補給用の飲料 ※運動のできる服装と運動靴。	30人

骨を強くする健康教室

日程 左表のとおり ※3日コース(1日のみ参加も可)。

費用 無料

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

健康センター



歯の健康教室

自分でかむことの大切さを学ぼう

とき 2月25日(月) 午後1時30分~3時30分

健康センター

費用 無料

定員 50人

内容 歯周疾患とその予防法、体への影響

※ブラッシング指導あり。

講師 多賀谷守さん(歯科医師)、歯科衛生士

持ち物 健康手帳、筆記用具、使用している歯ブラシ

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

育児学級

とき 2月8日(金)・26日(火) 午前10時~11時15分(受付は9時45分~10時)

健康センター

対象 9~11か月の乳児と保護者

内容 △1日目: 育児のポイント、親子で遊ぼう

高齢者住宅(シルバーピア)

生活協力員募集

シルバーピアに同居し、高齢者の相談、安否確認などが主な業務です。

対象 都内在住で同居親族がいる成人

募集人数 1人

※詳細は、申込みのしおりをご覧ください。

ポイント捨て禁止看板配布中

市では、きれいな住みよいまちをつくるために「きれいな町は私たちの手で」をスローガンに環境美化運動を進めています。

その運動の一環として、

申込用紙配布 2月6日(水)~8日(金)・12日(火)~13日(水) 午前8時30分~午後5時

高年齢者福祉課、東部・西部出張所、動く市役所

ポイント、親子で遊ぼう

▽2日目: むし歯予防、乳幼児の食事について

担当 保健婦、管理栄養士、歯科衛生士、保育士

持ち物 母子健康手帳

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

ポイント捨て禁止

空き缶・タバコなどの捨て禁止を呼びかける看板を配布しています。

配布窓口 環境保全課

問合せ 環境保全課 ☎042(346)95336

休日応急診療医

診療科目は、内科と小児科の応急診療です。当番医は変更になる場合があります。問合せは ☎042(346)3706へ

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
2月10日(日)	午前9時~午後5時	浮田 医院	学園西町2-6-10	042(341)0348
	午後5時~10時	山之内 整形外科	仲町241-16	042(341)0451
2月11日(月祝)	午前9時~午後5時	白井 医院	天神町1-165	042(341)2754
	午後5時~10時	三田 医院	小川西町3-11-1	042(341)0653
2月17日(日)	午前9時~午後5時	井上耳鼻咽喉科医院	花小金井南町1-13-7	0424(61)8668
	午後5時~10時	小竹 医院	上水新町3-10-18	042(341)0500
2月17日(日)	午前9時~午後5時	古坂 医院	小川西町1-23-13	042(341)0555
	午後5時~10時	竹本内科小児科医院	鈴木町2-205	0424(61)7303
		松岡 内科医院	学園東町3-9-15	042(341)6310

休日応急歯科診療医

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
2月10日(日)	午前9時~午後5時	ひろ 歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388
2月11日(月祝)	午前9時~午後5時	原口 歯科医院	栄町3-20-33 ティーコートさきBI	042(341)8878
2月17日(日)	午前9時~午後5時	三浦 歯科医院	小川町2-1337-1 第1サンローズ1階	042(347)0150

平日準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜日~土曜日(祝日、年末年始を除く)	午後7時30分~10時30分	(社)小平市医師会 平日準夜応急診療所	内・小	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

東京消防庁テレホンサービス	042(521)2323	相談員受付・24時間
ひまわり情報センター夜間休日診療案内	03(5272)0303	

申込み 2月13日(水)まで(9日(土)~11日(月・祝)を除く)の午前8時30分から午後5時まで、高年齢者福祉課へ ☎042(346)95336

