

国民健康保険 高齢受給者証の窓口負担1割の方は1年間据え置きに

現在、70歳から74歳までの方で、病院などで支払う一部負担金の割合が1割の方は、4月から2割になる予定でしたが、引き続き平成23年3月までの1年間、1割のまま据え置かれることになりました。

4月から使用する高齢受給者証は、3月下旬にお送りします。

※3割負担の方は、変更はありません。
 問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

国民年金
付加年金を
ご存知ですか

国民年金には、定額保険料に400円(付加保険料)を加えて納付することで、老齢基礎年金に上乗せして年金を受給できる付加年金の制度があります。

受給額 200円×付加保険料納付月数
 加入できる方 国民年金第1号被保険者(保険料の免除を受けている方、国民年金基金に加入している方を除く)
 ※付加保険料は、申込み月から納付となります。
 申込み 保険年金課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所へ
 問合せ 武蔵野年金事務所 ☎0422(56)1411

第11回
あおぞらまつり

あおぞら福祉センターでは、障がいのある方が、日々、作業や地域活動に取り組んでいます。

地域の方々と交流を深め、日ごろの活動を紹介するため、まつりを開催します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

講演会
ボランティア・市民活動のつどい

NHKドラマに取材協力した全盲の高校教師が、制作の裏話とボランティアについて話します。

とき 3月14日(日) 午前10時～午後3時
 ところ あおぞら福祉センター
 費用 無料
 対象 ボランティア・市民活動に関心がある方または現在活動している方
 定員 百人
 内容 対談「全盲になった中学校教師が描かれるまで」、講演「ボランティアと私」、ボランティア保険説明ほか
 講師 山口通さん(都立小平高校教師)、渡邊睦月さん(シナリオ作家)
 申込み 3月15日(月)までに、問合せ先へ
 問合せ くだいらボランティアセンター ☎042(346)1424、FAX042(341)6220

歯科医療連携推進事業
講演会

◆在宅での口腔ケア
 とき 3月25日(木) 午後1時30分から1時間程度
 ところ 障害者福祉センター
 費用 無料
 内容 在宅口腔ケアの話、病気が障がいのある方や介護が必要な方の歯科の話、小平市歯科医療連携事業の話ほか
 講師 柏木敏男さん(かわさぎ歯科医院院長)
 共催 小平市歯科医師会、小平市社会福祉協議会
 問合せ 健康課庶務係 ☎042(346)9641

脳健康教室
ヘルスアップセミナー

認知症を予防し、脳の健康を維持する高齢者向けの学習教室です。自宅でできるトレーニング教材も配布します。

とき 4月8日～9月16日の木曜日(4月29日を除く) 午前中 全23回
 ところ 介護老人保健施設「やまの郷(小川町1-485)」
 費用 月額2千円(教材費)
 対象 市内在住のおおむね65歳以上で、1人で教室へ通える方
 定員 30人
 主催 小平市地域包括支援センター「やまの郷」
 申込み 小平市地域包括支援センター「やまの郷」へ
 問合せ 健康センター ☎042(346)3700

ヘルスアップセミナー

と き	主な内容
4月20日(火)	午後1時20分～4時
4月27日(火)	
5月11日(火)	
6月8日(火)	
7月6日(火)	

生活習慣病・食事の話、歯科講話、個別相談目標を考えよう(グループワーク)、運動講話・実技
 栄養実習・相談、運動実技、グループワーク
 グループワーク、運動実技
 運動実技、終了式

※いずれも健康センターで行います。

平成21年度 乳がん、子宮頸がんの検診はお済みですか

乳がん、子宮頸がんの早期発見と検診の受診促進および正しい健康意識の普及を図るため、昨年10月、一定の年齢の女性へ「がん検診無料クーポン券」を送付しました。

クーポン券をお持ちで、未受診の方は、ぜひ、この機会に検診を受けてください。

受診期間 4月30日(金)まで(乳がん検診は3月31日(水)までに予約を済ませてください)

※受診方法や指定医療機関は、同封した案内書でご確認ください。

平成21年7月1日以降に小平市に転入した対象の方で、検診を希望する場合は、お問い合わせください(平成21年4月1日現在の年齢で次に該当する方)。
 ▼子宮頸がん検診：20歳、25歳、30歳、35歳、40歳

お子さんの予防接種はお済みですか

3月1日(月)から7日(日)までは、子ども予防接種週間です。この機会に接種忘れがないか母子健康手帳などでご確認ください。

特に、今年小学校に入学するお子さんや現在、中学1年生・高校3年生に相当する年齢で、麻疹風しん混合ワクチンの接種を済ませていない場合は、3月31日(水)までに接種してください。4月1日以降は任意接種(定期外接種)となり、接種費用が自己負担になります。

ふれあい食体験
クッキング

簡単に楽しい親子クッキングを通して、食育のきっかけづくりをしませんか。

とき 3月18日(木)・24日(水) 午前10時～正午
 ※2回とも同じ内容です。都合のよい日を選んでください。

ところ 健康センター
 費用 無料
 対象 市内在住の3歳の子どもと保護者
 定員 各18組
 内容 講話、調理実習、個別相談
 担当 管理栄養士ほか
 持ち物 親子ともエプロン、三角きん(お子さんは代用できるもので可)、母子健康手帳
 申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

乳幼児健診・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)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ離乳食 3月17日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3・4…午前10時から、10時20分から ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習) 3月12日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
バクバク教室(親子調理実習) 3月19日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	2歳～2歳6か月児と保護者	親子ともにエプロン、三角きん(子どもは代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(要予約)
2歳児健診 3月19日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…各30組(先着順) ○月○日 ①歯科健診申込み ②お子さんの氏名(ふりがな) ③お子さんの生年月日 ④保護者の氏名 ⑤住所 ⑥電話番号
5歳児健診 3月26日(金) 受付…午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	当日、会場へ。

※会場は健康センターです。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。

休日応急診療医(内科・小児科)

(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
3月7日(日)	ゆずるクリニック	小川町1-972-7 2階	042(348)8515
	加賀美クリニック	小川東町5-5-1	042(341)0655
3月14日(日)	仲谷クリニック	学園東町3-3-36	042(341)5270
	佐々木クリニック	大沼町1-426	042(345)4866

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
3月7日(日)	高村歯科医院	美園町1-28-2	042(341)6103
3月14日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2 サニーコート小平ビル2階	042(346)6990

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	科目	名称	所在地	電話番号
月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小・内	小平市医師会 準夜応急診療所	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)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

新型インフルエンザの相談

東京都多摩小平保健所	月曜～金曜日の午前9時～午後5時	042(450)3111
新型インフルエンザ相談センター	月曜～金曜日の午後5時～翌日の午前9時 土曜・日曜日、祝日(24時間)	0570(03)1203 ※IP電話、PHSからは03(5977)5638へ。

※いずれも当番医は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話・Lモード用ホームページでもご覧いただけます。※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

ヘルスアップセミナー
 日程 下表のとおり
 費用 無料
 対象 次の条件をすべて満たす方
 ▼平成21年4月以降の健診などの結果で生活習慣改善が必要と診断されていて、全日程参加できる
 ▼特定健康診査受診者で、特定保健指導対象でない
 ▼運動制限がない
 ▼64歳以下
 定員 16人
 ※健診結果が要治療の方は運動制限の有無や今後の方針を確認のうえ、お申し込みください。

※以前、参加された方は遠慮ください。
 申込み 健康センターへ ☎042(346)3700