



病气や障がいのある方、介護が必要な方へ 歯科医院を紹介

歯科疾患の予防や治療を行うかか
りつけ歯科医の定着を図るため、歯
科医療連携推進事業を行っていま
す。申込みにより、歯科医院の紹介
(通院・往診の希望可)、内容によ
って専門歯科医療機関への紹介など
を行います。必要に応じて歯科医師
が自宅を訪問し、治療前に病气や障
がいの程度、口の中の状態を確認し
たうえで、適切な歯科医療機関を紹
介します。

※保険診療扱いとなります。

対象 寝たきりなどにより介護が
必要な方、障がい者で、かかりつけ
の歯科医がいない方

問合せ 健康センター ☎042(346)
9641

高齢者訪問 美容・美容サービス

おむね2か月に1回、美容師ま
たは美容師が自宅を訪問します。

費用 美容・美容費(カットのみ
2千500円)

対象 寝たきりや重度認知症のた
め要介護状態で外出が困難な65歳以
上の独り暮らし、または高齢者のみ
の世帯の方

問合せ 介護福祉課地域支援係 ☎042
(346) 9539

家族介護教室

◆足と靴と健康について学ぼう
とき 3月16日(土) 午後2時
〜3時30分

ところ 小平健康多目的ホール
費用 無料

定員 25人

講師 田口廣彦さん(シユウフィ
ツタ)

申込み 小平市地域包括支援センタ
ー小平健康苑へ(先着順) ☎042
(451) 8813

地域健康づくり 推進員による 計測会

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活
動をしています。活動の一環として
計測会を実施します。

とき 3月2日(土) 午後1時
30分〜3時30分

※午前10時から11時45分まで、計測
会とは別にストッキングを利用した
健康グッズづくり教室を行います。

ところ 東部市民センター

費用 無料

対象 市民

内容 骨密度・握力・体脂肪・身
長・体重測定、栄養相談

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 健康センター ☎042(346)
3700

ふれあい食体験 小学生・ここにこ クッキング

一緒に作って、食べて、楽しい時
間を過ごしましょう。

とき 3月9日(土) 午前10時
〜午後0時30分 午前9時45分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の小学3年〜6年
生(保護者の見学可)

定員 24組

内容 講話、調理実習

講師 男の料理教室メンバーと健
康課栄養士

持ち物 エプ
ロン、三角巾

申込み 健康
センターへ
(先着順) ☎
042(346)
3701



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

教室・相談名	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
今から始める健康づくり教室(脂質異常症予防コース)	3月4日(月) 午前9時30分〜正午 ※受付は開始10分前から。	69歳以下で2日間とも参加できる市内在住の方	保健講話(脂質異常症予防について) 運動実技(酸素を取り込んで脂肪燃焼エクササイズウォーキング)	定員…30人 電話または健康センター窓口へ(要予約、先着順)
	3月12日(火) 午前9時30分〜正午 ※受付は開始10分前から。		健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合があります。 ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	
医師による健康づくり相談	3月11日(月) 午後1時〜2時30分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした医師・管理栄養士・保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(要予約、先着順)

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

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) 3701

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種	3月13日(水)・27日(水) 受付…午後2時〜3時30分	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ (問合せ ☎042(346) 3700)
3〜4か月児健康診査	3月13日(水)・27日(水) 受付…午後0時30分〜1時30分	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	3月7日(木)・21日(木) 受付…午後0時30分〜1時15分	1歳6か月児…歯ブラシ、コップ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	3月14日(木)・28日(木) 受付…午後1時〜2時	3歳児…歯ブラシ、コップ、子どもの尿	
5歳児歯科健診	3月29日(金) 受付…午後1時15分〜2時30分	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組 通知が届いたら電話申込み(先着順)
たんぼぼ広場(親と子の健康相談)	3月6日(水) 受付…午前9時30分〜10時30分	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
2歳のすくすく教室(育児教室・歯科健診)	3月28日(木) 受付…午前9時30分〜9時45分	母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、コップ、アンケート用紙(申込み後送付します)	定員…30組 電話または健康センター窓口で申込み(先着順) ※対象月以外で参加希望の方はご相談ください。

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

マタニティクラス 日程

とき	内容
① 3月8日(金)	歯科の話、ブラッシング、栄養の話、OBとの交流会
② 3月15日(金)	分娩経過の話、グループワーク、妊婦体操
③ 3月22日(金)	産前産後・母乳育児の話、沐浴・抱き方の実習

※いずれも午後1時15分から4時まで、受付は1時から。
※3回のうち、1回のみ参加も可能です。

日時 左表のとおり
健康センター

対象 市内在住の妊娠5か月から7か月までの妊婦と家族

定員 各45人

担当 保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

国民健康保険 高額医療 高額介護合算制度

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(平成23年8月〜平成24年7月)が高額となった場合、自己負担限度額(右表参照)を超えた部分について払い戻しが受けられます。

該当する方は、問合せ先へ申請してください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346) 9529

自己負担限度額(年額)

所得区分	国保+介護保険	
	70〜74歳	70歳未満を含む場合
現役並み所得者(上位所得者)	67万円	126万円
一般	56万円	67万円
低所得者Ⅱ	31万円	34万円
低所得者Ⅰ	19万円	

※限度額は世帯単位です。
※高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、自己負担額から差し引いて計算します。
※限度額を超えた金額が500円未満の場合は支給対象となりません。
※低所得者Ⅰ・Ⅱとは、住民税非課税世帯などです。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なこともあります。受診の前に電話でご確認ください。

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
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)			

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24日(日)	デンタルクリニックオカダ	小川東町1821-136 D.C.HILLS 地下1階	042(341) 6138
3月3日(日)	尚原 歯科 医院	学園西町2-18-3	042(341) 9432

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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

北多摩北部医療圏 糖尿病ネットワーク 都民講演会

とき 3月3日(日) 午後2時
〜4時

ところ 東村山市市民ステーション
サンパルネ2階コンベンションホー
ル

費用 無料

定員 60人

内容 講演 テレビ・雑誌では聞
けない、楽しくするための血糖コ
ントロールのちょっとしたコツ。坂
根直樹さん(京都医療センター臨
研究センター予防医学室室長)ほか

主催 北多摩北部医療圏医療機能
連携協議会

後援 小平市、東村山市、清瀬
市、東久留米市、西東京市

問合せ 小平市医師会 ☎042(34)
3) 8260