

# 国民健康保険のお知らせ

問合せ 保険年金課 ☎042(346)95529

### 70歳未満の方の入院医療費の窓口支払い額が自己負担限度額までに

張所、動く市役所(動く市役所で受付した場合は、認定証は後日送付)へ  
※国民健康保険税の滞納がある場合は、制度の適用を受けられないことがあります。

### 住民税非課税世帯の方は入院時食事が減額

入院すると、診療費、薬代とは別に、食事代がかかりますが、食事代の自己負担額は、限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関に提示すると、下表のとおり減額されます。ただし、事前に申請が必要です。申請できる方 国保加入者全員の平成19年度住民税が

入院時の食事代の自己負担 (1食当たり)		金額
区分		
①	一般	260円
②	住民税非課税の世帯に属する方など(③以外の方)	210円
	過去1年間の入院が90日を超えている	160円
③	②のうち、所得が一定の基準に満たない70歳以上の方など	100円

## 朝ごはんは野菜を食べたくなる標語募集

健康のために、1日350g(大人)の野菜を食べることが目標ですが、朝食で野菜を食べないと、目標量を食べることが難しくなります。そこで、「朝ごはんは野菜を食べたくなる標語」を募集し、カレンダーを作り、広く知らせていくことになりました。

応募資格 市内在住・在学の方  
部門 ▽小学生以下の部門  
▽中学生以上の部門  
テーマ 朝ごはんは野菜を食べる  
応募方法 9月7日(金)までに、応募用紙に記入のうえ、市内の保育園、小

中学校、および健康課(健康センター)へ。  
※未発表のオリジナル作品で1人1点に限ります。  
※応募された作品は返却しません。また、応募者の氏名、所属は公表します。  
応募用紙は健康センター、市内の保育園、小・中学校などで配布のほか、小平市ホームページからダウンロードできます。  
結果発表 優秀作品は小平市栄養士連絡会作成の「やさしいたっぷりカレンダー(平成20年度版)」に使用し、市報、保育園・学校の給食だよりで公表。入賞者へ記念品の贈呈あり。なお、応募作品は、11月11日(日)の健康フェスティバルで健康センターに掲示(12月末まで)。  
問合せ 健康センター ☎042(346)3700



## 薬事相談会

市では、かかりつけ薬局の推進を行っており、その一環として、薬剤師による無料の相談会を実施します。  
とき 8月5日(日)  
午前10時～午後3時  
ところ 中央公園ジャブジャブ池付近  
内容 医薬品などに関する相談、血糖値測定、血圧測定ほか

のあるもの)が必要です。  
※住民税の申告をしていない方は、申告後に申請してください。

※申請日以前の1年間の入院日数が90日を超えている場合、食事代の自己負担額がさらに減額されます。申請をしていない方は、その日数分の領収書または入院証明書をお持ちください。  
※食事代は、高額療養費の対象にはなりません。  
申請窓口 保険年金課、東部・西部出張所、動く市役所(動く市役所で受付した場合は、認定証は後日送付)

### 新しい 高齢受給者証を送付

国民健康保険に加入している70歳から74歳までの方で、老人保健の対象とならない方には、高齢受給者証が交付されています。

## ヘルスアップセミナー

◆肥満・高血糖予防コース  
生活習慣改善に、仲間とともに取り組む、検査値改善を目指しましょう。  
日程 右表のとおり  
ところ 健康センター  
費用 無料

現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月31日までです。新しい高齢受給者証は前年の所得により、一部負担金の割合を再判定し、7月下旬に送付されます。8月1日から使用できます。なお、一部負担金が1割負担の方は、平成20年4月1日から負担割合が2割になります。  
今までの高齢受給者証は8月以降に、保険年金課、東部・西部出張所、動く市役所へお返しください。

## 乳幼児健康診査

健診名	対象	健診日	持ち物
3~4か月児健康診査	平成19年4月生	8月8日(水)	●母子健康手帳 ●健康保険証、印鑑 ●アンケート用紙(2種類)
		8月22日(水)	
	平成19年5月生	9月12日(水)	
		9月26日(水)	
1歳6か月児健康診査	平成18年1月生	8月2日(木)	●母子健康手帳 ●健康保険証、印鑑 ●アンケート用紙 ●歯ブラシとコップ
		8月16日(木)	
	平成18年2月生	9月6日(木)	
		9月20日(木)	
3歳児健康診査	平成16年7月生	8月9日(木)	●母子健康手帳 ●健康保険証、印鑑 ●アンケート用紙(2種類) ●子どもの尿 ●歯ブラシとコップ
		8月23日(木)	
	平成16年8月生	9月13日(木)	
		9月27日(木)	

※対象のお子さんには、健診日の前月の20日前後に通知します。

## 親子の健康相談 たんぼぼ広場

お子さんの発育、育児など、保健師、管理栄養士、薬剤師が相談にのります。  
日程 左表のとおり  
ところ 健康センター  
※車でのお来場は遠慮ください。

## 未熟児などの健康相談

赤ちゃんが小さく生まれた、体重が増えている心配、母乳やミルクについて、などの相談に応じます。  
日程 8月1日(水)  
受付 午前9時30分～10時30分  
ところ 健康センター  
対象 生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者  
内容 計測、個別相談  
持ち物 たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に交付)、母子健康手帳(個別相談希望者のみ)  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

## カンガルー相談会

赤ちゃんが小さく生まれた、体重が増えている心配、母乳やミルクについて、などの相談に応じます。  
日程 8月1日(水)  
受付 午前9時30分～10時30分  
ところ 健康センター  
対象 生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者  
内容 計測、個別相談  
持ち物 たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に交付)、母子健康手帳(個別相談希望者のみ)  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

## ヘルスアップセミナー 日程

とき	主な内容
9月4日(火)午後1時30分～4時	保健と栄養の話、個別相談
9月11日(火)午後1時30分～4時	目標を考えよう(グループワーク)、運動の話と実技
9月18日(火)午後1時30分～4時	個別相談(保健、栄養、歯科、運動)
10月2日(火)午前9時30分～正午	保健と栄養の話、調理実習
11月6日(火)午後1時30分～4時	保健の話、運動実技、グループワーク
12月4日(火)午後1時30分～4時	運動実技、振り返り(グループワーク)
平成20年1月29日(火)午後2時～4時	O B会、相談会(予定)

## 献血にご協力を

とき 7月26日(木)  
午前10時～11時45分、午後1時～3時30分  
ところ 市役所1階ロビー  
対象 16歳～69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)  
※欧州への渡航・滞在歴により、献血をご遠慮いただく場合もあるので、詳しくは問合せ先へ。  
※献血手帳のある方は持参

## 夏休み親子教室

◆おやつ探検 糖度と着色料調べ  
ふだん飲んでいるジュースの甘さ(糖度)や、菓子の色(着色料)を調べます。  
とき 8月22日(水)  
午前8時30分から、地域文化課へ(電話可、先着順)  
☎042(346)95322

## 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
7月22日(日)	中山内科クリニック	喜平町3-2-5	042(324)0593
	花小金井北クリニック	花小金井2-2-13	042(467)2477
7月29日(日)	宮村クリニック	学園西町2-13-37 カミデビル3階	042(342)5588
	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042(451)6626
8月5日(日)	木の花クリニック	小川町2-1959-1	042(349)2424
	山之内整形外科	仲町241-16	042(341)0451

## 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
7月22日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103	042(466)6088
7月29日(日)	小林歯科医院	たかの台39-2	042(345)5245
8月5日(日)	河野歯科医院	学園西町2-13-29	042(345)5622

## 準夜応急診療(全日)

※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～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会準夜応急診療所	小・内	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

施設	電話番号	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
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案内・24時間

平成19年度版  
こだいら市民便利帳の広告を募集

カラーページ掲載料金  
1ページ(A4)：24万円2分の1：12万円4分の1：6万円8分の1：3万円。※詳しくは、お問い合わせください。  
申込み期限 7月31日(火)  
申込み 秘書広報課 ☎042(346)9505

