



国民健康保険

届け出は 14日以内に

国民健康保険(国保)に加入するとき、脱退するときなどは、変更があった日から14日以内に届け出をしてください。

加入の手続きが遅れると、国民健康保険税(国保税)をさかのぼって納めていただくことになったり、その間の医療費が全額自己負担になります。

また、脱退の手続きが遅れ、誤って国保の被保険者証を使って受診すると、国保が負担した医療費をあとで返していただくことになります。

加入する場合	やめる場合	その他
<ul style="list-style-type: none"> 小平市に転入した(前住所で国保に加入していた) 職場の健康保険をやめた ※職場の健康保険の被扶養者でなくなったときや、健康保険の加入者が75歳になり、後期高齢者医療制度に移ったことになったとき 生活保護を受けなくなった 国保加入世帯に子どもが生まれた 	<ul style="list-style-type: none"> 小平市を転出する 職場の健康保険などに加入した 生活保護を受けることになった 死亡した 	<ul style="list-style-type: none"> 市内で住所が変わった(転居) 氏名などに変更があった 保険証をなくした(再発行) 修学のため住所を離れる方がいる(②) 住民票を移して施設入所をする方がいる(③) 退職者医療制度に該当したとき 外国人の方で、在留期限を変更した 国保に加入していない世帯主が死亡した

国保税も脱退手続きが済むまでは、課税されたままになります。手続きの内容によって必要なものが異なります。詳しくはお問い合わせください。

◆国保の資格取得日と資格喪失日
資格取得日は、加入前の健康保険資格喪失日や転入日などです。資格喪失日は、職場などの健康保険に加入した日の翌日、転出日、死亡日の翌日などです。届け出をした日ではありませんのでご注意ください。

国保は、皆さんの納める国保税で支えられています。国保税の納付は、便利で忘れのない口座振替をご利用ください。問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

手話通訳者

養成講習会

市では、手話技術の学習とともに、地域で活動する手話通訳者を養成する講習会を開催しています。

とき 5月11日(平成30年2月1日の木曜日)祝日、8月10日、12月28日(を除く) 午後7時から 全35回

対象 福祉会館ほか市内在住で聴覚障がい者への理解と情熱があり、将来手話通訳者として活動できる方

▽中級クラス:手話講習会の初級を修了した方または同程度の方
▽上級クラス:手話講習会の中級を送付

修了した方または同程度の方
▽通知クラス:手話講習会の上級を修了した方または同程度の方

定員 ▽中級:25人程度
▽上級:15人程度
▽通知:10人程度

※通知クラス受講者は、講習会修了後に手話通訳者登録試験を受け、合格した方には市の登録手話通訳者として協力していただきます。

※各クラスの受講者は、4月20日(木)の午後7時から福祉会館で行う実技試験で決定します。

※申込書は障がい者支援課(健康福祉事務センター1階)にあります。また、小平市ホームページからダウンロードもできます。

申込み 4月14日(金)まで(必着)に、申込書を問合せ先へ持参または送付

気軽に元気アップ 介護予防講座

介護予防講座を受けて、いつまでも自立した生活を維持しませんか。会場が1か所増えて、さらに参加しやすくなりました。お近くの会場で気軽に参加できます。

日程 左表のとおり
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
内容 介護予防を目的とした講話、簡単な体操、運動

とき	ところ
第2・第4月曜日 午後2時～3時30分	福祉会館
火曜日 午前9時30分～10時30分	喜平図書館
午前10時40分～11時40分	さわやか館
午後1時30分～3時	ほのぼの館
水曜日 午後2時～3時	ほのぼの館
午後3時10分～4時10分	ほのぼの館
木曜日 午後2時～3時30分	上水本町地域センター
第2・第4木曜日 午前10時～11時30分	中島地域センター
第1・第3金曜日 午前10時～11時30分	花小金井南地域センター

※悪天候時は中止になる場合があります。

ヘルスアップ教室

持ち物 飲み物、フェイスタオル
申込み 当日、会場へ
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

◆地域の仲間と一緒に楽しく健康づくり

仲間とともに生活習慣の改善に取り組みながら、検査値の改善や健康づくりの向上を目指す全5回の実践教室です。

対象 次のすべてに該当する方
▽平成28年4月以降の健診や人間ドックを受診した
▽69歳以下で、運動制限がない
※過去に参加された方は遠慮ください。

日程 右下表のとおり
定員 25人
内容 エクササイズウォーキング、筋トレ、リラクゼーション

とき	内容
5月31日(水) 午後1時20分～4時	
6月12日(月) 午前9時20分～正午	
7月11日(火) 午後1時20分～4時	
8月29日(火) 午後1時20分～4時	
10月23日(月)	

認知症支援リーダー養成講座

認知症の方への関わり方を学び、地域で、認知症の方や家族を支えるひとりになってみませんか。

日程 右下表のとおり
定員 各40人(全日程受講可能者)

日程	内容
5月12日(金)午後2時から健康センター	認知症支援リーダーの目的認知症の人への接し方(認知症専門相談員講演)
6月24日(土)午後3時から福祉会館小ホール	認知症の病気を理解し地域で支えていく(医師講演)
7月21日(金)午後2時から健康福祉事務センター	認知症の方や家族の気持ちを理解(体験談)
9月20日(水)午後2時から健康福祉事務センター	話しかけ疑似体験
10月13日(金)午後2時から健康福祉事務センター	ボランティアの心構え今後の活動について

対象 東部市民センター集会所市内在住で要介護・要支援を受けておらず、認知症の診断を受けていない65歳以上の方
定員 50人
内容 ウォーキングを習慣化し、脳を活性化するための講話
※入門編の受講終了者は実践編に申し込み(先着順) ☎042(346)9539

いきいき認知症予防教室

◆脳活性化のためのウォーキング教室(入門編)
とき 4月27日(木) 午前10時～11時30分

成人健康教室・相談などの日程

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
4月24日(月) 午後の指定する時間	健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する保健師、管理栄養士の個別相談	定員...4人 事前に問合せ先へ(先着順)
5月8日(月) 午前の指定する時間	健康診断や人間ドックの結果、健康手帳	定員...4人 事前に問合せ先へ(先着順)
5月23日(火) 午後の指定する時間	直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳	定員...3人 事前に問合せ先へ(先着順)
5月23日(火) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。	血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士の個別相談、運動講座	定員...75人 4月26日(水)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選) ※健康センター・東部・西部出張所・動く市役所に置いてある申込用紙でも申し込みます。

※会場は健康センター、対象は市内在住の方、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

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
4月19日(水) ステップ1...午後1時30分から ステップ2...午後2時30分から ステップ3...午前9時45分から ステップ4...午前10時45分から	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児(ステップごとで対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ

※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。
※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・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	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)	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。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
4月9日(日)	広野歯科医院	鈴木町2-205	042(462)6213
4月16日(日)	あかしあ歯科	仲町439-12	042(345)2336

※車でお越しの際は、必ず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