

国民健康保険

ご存じですか

療養費の支給

病気やけがで医療機関にかかるときは、保険証を提示することにより、一部負担金(医療費の3割、2割または1割)を支払うことで診療が受けられます。

しかし、次の①～⑥に該当し、医療費などをいったん全額支払った場合で、その旨を申請して認められると、あとから一部負担金を除いた額が療養費として支給されます。

①急病など、緊急そのほかやむをえない理由で、医療機関で保険証を提示できなかった

②骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けた

③医師が必要と認めた、はり・きゅう、マッサージなどを受けた

④医師が治療に必要と認められたコルセットなどの補装具を購入した

⑤輸血のための生血代を負担した

⑥海外で治療などを受けた(治療目的で渡航した場合(対象外))

※②および③の場合で、柔軟に

道整復師などに療養費の支給申請と受領を委任し、一部負担金のみの支払いで施術を受けたときは、療養費の支給はありません。

申請場所 保険年金課、東部・西部出張所、動く市役所

申請に必要なもの 保険証、印鑑、振込先の口座番号がわかるもの、申請内容により領収書、診断書ほか(⑥の場合は、診療内容明細書・領収明細書およびその翻訳文が必要)

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529



手話通訳者登録試験

市では、聴覚障がい者と聴者とのコミュニケーション支援のため、手話通訳派遣(地域生活支援事業)を行っています。

今回、手話通訳者を募集するにあたり、登録のための試験を実施します。

受験資格 次の①～③をすべて満たす方

①平成20年4月現在、20歳以上

②小平市手話通訳者養成講習会通訳コース修了予定または同程度の手話学習経験がある

③市内に居住し、登録認定後は、手話通訳者として市の依頼に応え、通訳活動に従事できる

試験日 2月1日(日) 午後1時～4時

試験会場 中央公民館

試験内容 手話表現 手話読み取りほか

申込み 1月27日(火)までに、問合せ先へ

問合せ 障害者福祉課(健康福祉事務センター1階) ☎042(346)9540

視覚障がい者ガイドヘルパー研修

研修日時 2月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日) 午前9時～午後5時 全4回

場所 福祉会館

費用 2万1千円

対象 おおむね6歳以下

申込み NPO法人移動サービスバイユアセルフ研修事務局・森 ☎042(341)7630

ふれあい食体験

子どもたちに料理の体験をさせてみませんか。

日時 1月31日(土)

申込み 健康センターへ

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 健康課・保育課の栄養士ほか

持ち物 親子ともエプロン・三角巾(お子さんは代用可)、母子健康手帳

申込み 健康センターへ

献血キャンペーン

小平市献血推進協議会では、献血が少なくなるこの時期にあわせ、キャンペーンを行います。

日時 2月9日(月) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

場所 東部市民センター1階集会室

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)

※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りますので、お問い合わせください。

※献血手帳をお持ちの方は、持参してください。

主催 小平市献血推進協議会

食育講演会

日時 2月24日(火) 午後1時30分～4時45分

場所 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅徒歩2分)

費用 無料

対象 食育に取り組みたい団体・市民

内容 講演「食育と地域連携」、実践発表：東京都初の栄養教諭や起業栄養士による食育の取り組み

講師 金田雅代さん(女子栄養短期大学教授)ほか

申込み 2月17日(火)までに、多摩小平保健所保健栄養係 ☎042(450)3111

健康づくりビギナーコース

●高血圧予防コース

これから健康づくりを始めた方や継続したい方におすすめです。運動・栄養・休養の基礎を学ぶ3日間の実践教室で、1日のみでも参加できます。

健康づくりビギナーコース 日程

とき	主な内容・テーマ	持ち物
2月9日(月) 午前9時45分～正午	●保健講話(高血圧について1) ●運動実技(ストレッチと呼吸法でリラックス)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード(お持ちの方)
2月17日(火) 午前9時45分～正午	●栄養講話(高血圧を予防する食事のポイント) ●調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、みそ汁などのスープ類大さじ2杯程度(塩分測定希望の方)、ビギナーカード(お持ちの方)
3月2日(月) 午前9時45分～正午	●保健・歯科講話(高血圧について2) ●運動実技(正しいウォーキング)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード(お持ちの方)

健診・相談などの日程

- 会場は健康センターです。
- 車での来場はご遠慮ください。

問合せ(申込み) 健康センター
〒187-0043 学園東町1-19-12
☎042(346)3700

乳 幼 児

日 程	対 象	持 ち 物	定員・申込みほか
BCG予防接種 2月18日(水)・25日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ
3～4か月児健康診査 2月18日(水)・25日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年10月生まれ	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 ※おおよそ1時間30分かかります。
1歳6か月児健康診査 2月5日(木)・19日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年7月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※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 2月12日(木)・26日(木) 受付…午後1時～2時	平成18年1月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	
カンガルー相談会(未熟児などの健康相談) 2月9日(月) 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳	定員…各8組(要予約)
たんぽぽ広場(親と子の健康相談) 2月4日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(相談希望者のみ)	当日、会場へ

成 人

日 程	対 象	持 ち 物	申込みほか
健診後の健康相談(健診結果を基にした個別相談) 2月23日(月) 午後1時～3時	市内在住の成人	健康手帳、直近の健診・人間ドッグの結果 ※動きやすい服装と靴でお越しください。	対応…医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士 ●申込み…1月21日(水)から(20人、先着順)
計測相談会 2月23日(月) 午後3時～4時	市内在住の成人	健康手帳 ※動きやすい服装と靴でお越しください。また、素足になれるようにして来てください。	内容…血圧測定、体組成測定、骨密度測定、個別相談 対応…保健師、管理栄養士、健康運動指導士 ●申込み…1月21日(水)から(15人、先着順) ※今年度、参加された方はご遠慮ください。

休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間：午前9時～午後5時)

※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になれます。※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

日 程	医療機関名	所在地	電話番号
1月25日(日)	岡部こどもクリニック	小川町1-512-12	042(349)1152
	佐々木クリニック	大沼町1-426	042(345)4866
2月1日(日)	あかしあ脳神経外科	仲町425-12 あかしあビル1階	042(345)7444
	浜田内科クリニック	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階A	042(451)5106

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
1月25日(日)	高村 歯科医院	美園町1-28-2	042(341)6103
2月1日(日)	羽山歯科クリニック	鈴木町2-150 須崎ビル3階	042(467)8114

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	(幼)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

施設名	電話番号	案内時間
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