

国民健康保険制度を維持するために 保険税は必ず納めましょう

国民健康保険の加入者に納めていただく保険税は、主に加入者の医療費にあてられます。滞納すると国民健康保険を運営する財源が不足し、制度が成り立たなくなってしまう。

国民健康保険制度の基本である相互扶助についてご理解いただき、保険税を必ず納付されるようお願いいたします。

国保

退職者医療制度について

現在、国民健康保険の加入者で厚生年金や共済年金に加入していたことがあり受給資格のあるかたで、次の①・②の両方を満たしているかたは届出をして退職者医療制度に移行することをお勧めします。

- ①厚生又は共済年金の加入期間が20年以上、又は40歳以後10年以上
- ②老人保健法の適用を受けていない

退職者医療制度に移ると

医療費の自己負担金が、本人の場合、2割(3月31日ま

滞納を続ける

滞納が続いた場合、次のように厳しい措置をとるようになりますので、保険税の計画的な納付をお願いします。

- ①有効期限の短い「短期保険者証」が交付されます。
- ②さらに滞納が続くと保険証を返還していただき「被保険者資格証明書」が交付されます。

でになります。

届出に必要なもの「加入期間・受給開始年月」が記載された年金証書、又は年金見込額照会回答票
申請窓口 国保年金課(本庁舎1階)
問い合わせ 国保年金課

結核・精神医療給付金の制度改正について

4月1日から、国保の結核・精神医療給付金制度に所得制限が導入されます。

結核予防法、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に基づく医療を受けているかたが該当になります。

課税状況による自己負担(20歳未満のかたは世帯主、20歳以上のかたは本人の課税)

れます。(医療機関にかかった場合にいったん医療費の全額を支払うことになりま

また、医療費の給付についても全部又は一部が差止められます。

★困ったら納付相談を

支払いについてお困りになった場合は、分割納付などをご希望いただけますので、滞納のままにせず、早めに納付方法について相談下さい。

問い合わせ 国保年金課

状況で判定します。
①市民税課税のかた↓5%を自己負担
②市民税非課税のかた↓自己負担なし↓受給者証の申請が必要です。

②の場合の申請について
受付開始日 1月14日(火)

必要書類 結核・精神医療給付金受給者証交付申請書(医療機関又は国保年金課窓口へ設置)、国民健康保険被保険者証、患者票の写し、印鑑

★平成14年1月1日に当市に住居票がないかたは、前住地の非課税証明書が必要になります。

申請窓口 国保年金課(本庁舎1階)
問い合わせ 国保年金課

国民年金

国民年金保険料の納め忘れはありますか?

今年度の国民年金保険料の納め忘れはありませんか。お手元の納入通知書をご確認ください。

保険料を未納のままにしておくと、将来年金が受給できなくなったり、また万が一の時、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなる場合があります。

国民年金保険料は2年を経過すると納められなくなり、口座振替をご利用になると納め忘れの心配もなく、払い込みの手間も省け、とても便利です。

また、お支払いが困難なかたには免除制度がありますのでご相談下さい。

問い合わせ 国保年金課

未納保険料納付特別窓口の開設と年金相談

武蔵野社会保険事務所では、未納保険料の納付窓口及び年金相談窓口を次のとおり開設します。

日時 1月20日(月) 22日

(水) 午前10時~午後4時
場所 東村山市役所本庁舎1階市民ロビー

すでに未納保険料の納付書は送付してありますが、まだ納めていないかた及び年金制度についてわからないことやお尋ねになりたいことがあるかたは、この機会をご利用下さい。

問い合わせ 武蔵野社会保険事務所(0422・56・1411)

く体を動かしましょう。

日時 2月10日(月)・18日(火)・27日(木) 午前9時45分~正午、全3回

場所 いきいきプラザ1階運動指導室

対象 生活習慣病予防のため運動の必要な、おむね40歳以上70歳未満のかた
※体操をして体調に支障がなく、3日間参加できるかたに限ります。

講師 坂井佐千子氏
持ち物 体操服・バスタオル
定員 30名(先着順)
申込み 往復はがきに健康体操希望と明記し、住所・氏名(カナ)・年齢・性別・電話番号を添えて、郵送で1月27日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ
問い合わせ 健康課



健康体操

呼吸法や気功法を取り入れながら、無理なく・気持ちよ

第2回大好き東村山写真コンクール参加作品



我が町の富士山(多摩湖畔)
近藤英一郎さん(萩山町)

妊婦と診断されたら

妊婦と診断されたら、早めに市役所(いきいきプラザ)内健康課、や地域サービ

医師や助産師(今は助産婦をこう呼びます)の診断書や妊娠証明書はいます。届出をすると、母子健康手帳がもらえます。母子健康手帳には、妊娠中の注意事項や出産、新生児の扱い方、乳児の発育の目安などが書いてあります。さらに妊娠中のお母さんの経過と

赤ちゃんの成長を記録する欄があります。妊婦健診や新生児健診の際に、産婦人科医、助産師や小児科医が健診内容を記入します。お母さん自身も記入する欄もありますので、もれなく書き入れて下さい(特に経産婦のかた)。

母子健康手帳は市町村が行なう健康診査や予防接種、保健指導、医療給付を受けるときにも必要になります。妊娠中はいつも持ち歩くようにして下さい。また、子どもが小学校に入学するまで大切に保管して下さい。母子健康手帳の内容は全国的に統一されているので、里帰り分娩や転居した時でもそのまま使えます。

妊婦届けを出すと、妊婦さんへの保健サービスが始まります。妊娠の前期と後期の2回、医療機関での健診が一部公費負担になります。予定日に35歳以上なら後期の超音波検査が1回無料になります。必要なら助産師・保健師の家庭訪問が受けられます。分娩時にはまとまった出産費用が必要になります。その準備が困難な場合には援助が受けられる制度もあります。また、市役所で妊婦さんを対象にした母親学級が受けられます。最近は大同伴で母親学級を受講する妊婦さんが増えています。

東村山市医師会

乳幼児健康診査

○いきいきプラザ2階=午後0時40分~2時受付

3~4か月児健康診査(2日間)

平成14年10月11日~31日生=2月12日(水)・14日(金)、11月1日~20日生=2月26日(水)・28日(金)

1歳6か月児健康診査

平成13年7月生=2月7日(金)又は21日(金)

3歳児健康診査

平成11年12月21日~12年1月10日生=2月5日(水)、1月11日~31日生=2月19日(水)

※対象者には個別に通知。通知のないかたは健康課へ問い合わせを

多摩東村山保健所(0394・3111)

食品衛生実務講習会

対象 食品衛生責任者のかた
○中央公民館=2月5日(水) 午後2時~4時
※食品衛生責任者手帳(赤色)、筆記用具持参で直接会場へ
問い合わせ 多摩東村山保健所

健康課から(0393・5111)

※いきいきプラザは本庁舎南側です。

栄養料理講習会(第4回)

内容 寒い季節の体を温める料理の実習と生活習慣の改善に役立つ食生活の話
○いきいきプラザ2階調理実習室=2月6日(木) 午前10時~午後1時30分
講師 泉京子氏(管理栄養士)
定員 30名(先着順)
持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、健康手帳(お持ちのかた)
申込み 1月17日(金) 午前8時30分から電話で健康課へ
※初めての参加者を優先(上限2回まで)

高齢者のかたのための健康栄養相談

内容 保健師・栄養士による健康や健診結果についての出張相談。血圧測定も実施。
○富士見憩いの家=2月4日(火) 午前10時~正午・午後1時~3時
持ち物 健康手帳(お持ちのかた)、基本健診の結果、みそ汁の塩分測定希望者はよくかきませたまそ汁大さじ2~3杯
※申込み不要、直接会場へ

はじめてのママ・パパ教室

対象 妊娠経過が順調な妊婦(5~7か月)とそのパートナー
日程・内容 2月16日(日)=妊娠~産後編(妊娠~産後の過ごし方、お産の経過と呼吸法)、3月16日(日)=育児編(赤ちゃんの保育、お風呂の入れ方)
○いきいきプラザ2階=午後1時15分~4時
講師 助産師・保健師
定員 25組(先着順)
持ち物等 母子手帳、動きやすい服装で
申込み 1月23日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

母親学級

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
○いきいきプラザ2階=午後1時15分~4時
講師 医師、歯科医師、助産師ほか
※予約不要・当日直接会場へ

日程	内容
2/4(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
2/10(月)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
2/18(火)	母と子の歯の健康 お風呂の入れ方
2/25(火)	住まいと健康 妊婦体操と呼吸法

※持ち物 母子手帳、筆記用具(ほかに2/18は歯ブラシ、コップ、手鏡、2/25はスラックスかバスタオル)

よちよち広場

対象 満6~10か月児と保護者
内容 親子で楽しむ遊びの体験、育児・離乳食についての話
○いきいきプラザ2階=2月10日(月) 午前10時~11時30分(受付9時45分~)
定員 35組(先着順)
持ち物 母子手帳
申込み 1月17日(金) 午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児結核検診

対象 3か月~4歳未満
ツベルクリン接種=2月12日・26日(水)
判定・BCG=2月14日・28日(金)
○いきいきプラザ2階=午後1時~2時
※2月12日・26日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは直接会場へ