市政に対する市民意識調査にご協力ください

市では、市政に対する市民の皆さんのご意見を伺うために、市民意識調査を実施します。

今後の市の施策へのご要望や第4次総合計画の進捗状況を把握するための重要な調査です。ご協力をお願いします。

調査対象　市内在住の18歳以上のかた2千名（無作為抽出）

実施時期　8月下旬に調査票を郵送します。

※記入方法等詳細は、調査票をご覧ください。

問い合せ　経営政策部行政経営課

国保

国民健康保険（東村山市国保）に加入しているかたへ医療費通知をお送りします

国民健康保険制度や医療費について理解を深めていただくため、今年5月にかかった医療費（保険診療）の10割の額を、8月下旬に通知します。

今回お送りする通知に記載されている額は、被保険者の皆さんの自己負担分と保険者（市）の負担分を合計した額であり、医療機関が最終的に受け取る金額です。

なお、この通知が届いても特に手続きをする必要はありません。

対象　東村山市国保に加入のかたで、今年5月に医療機関を受診したかた

※総医療費（10割の金額）が3千円以下の診療分は除外してあります。

※医療機関からの請求が遅れている診療分は記載されていません。

※自由診療や差額ベッド代等の保険対象外のものは含まれていません。

医療費支払いの流れ

①医療機関等は、被保険者の皆さんに医療費の3割（2割、1割）分を自己負担分として請求します。

②医療機関等は、審査機関である国民健康保険団体連合会（連合会）に診療報酬明細書（レセプト）を提出します。

③連合会で審査された医療費の7割（8割、9割）分を保険者負担分として保険者である市が支払います。

問い合せ　健康福祉部保険年金課

特別児童扶養手当　特別障害者手当　障害児福祉手当　経過的福祉手当を受給しているかたへ 9月9日(金)までに「現況届」の提出を

市では、特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を受給しているかたへ「現況届」の届出用紙を8月上旬に送付しました。

「現況届」に必要事項を記入・押印の上、閉庁日を除く9月9日（必着）までに直接又は郵送で〒189―8501障害支援課（いきいきプラザ1階）へ提出してください。

期日までに提出されない場合は、手当の支給が停止になります。ご注意ください。

※「現況届」が届いていないかたはお問い合せください。

新規に特別児童扶養手当を申請するかたへ

次の①又は②に該当する20歳未満の児童を監護している父母又は養育者で、手当の受給申請をしていないかたは、要件等詳細をお問い合せの上、障害支援課へ申請してください。

①精神の発達が遅滞しているか、精神の障害があり日常生活に著しい制限を受ける状態にあるとき

②身体に重度、中度の障害や長期にわたる安静を必要とする病状があり、日常生活に著しい制限を受けるとき

新規に、特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当を申請するかたへ

次の①又は②に該当するかたで、各手当の受給申請をしていないかたは、要件等詳細をお問い合せの上、障害支援課へ申請してください。

①身体障害者手帳1級及び愛の手帳1度程度で、障害が重複するかた

②①と同等の疾病、精神障害のかた

問い合せ　健康福祉部障害支援課

㊨心身障害者医療受給者証が9月1日(木)から新しくなります

現在お持ちの㊨心身障害者医療受給者証（㊨受給者証）は、9月1日に更新となります。新しい㊨受給者証を、8月末に受給資格を有するかたへ郵送します。

旧㊨受給者証　9月1日(木)以降に、直接又は郵送で〒189―8501障害支援課（いきいきプラザ1階）へお返しください。

※65歳以上の後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたで、本人の住民税が課税のかたは、㊨受給者証は受けられません。

※加入している健康保険証が変わった場合は、届出が必要です。

新規に㊨受給者証を申請するかたへ

申請時において、次の①～⑤すべての受給要件を満たすかたは、㊨受給者証を受けることができます。

該当するかたは、印鑑、健康保険証、身体障害者手帳又は愛の手帳を持参の上、障害支援課（いきいきプラザ1階）へ申請してください。

受給要件

①市内在住の65歳未満のかた

②身体障害者手帳1・2級のかた（心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害については3級のかたを含む）、又は愛の手帳1・2度のかた

③健康保険に加入しているかた（被扶養者を含む）

④医療費が公費負担となる施設に入所していないかた

⑤前年の所得（総所得から㊨制度の各種所得控除後の所得額）が左上表の所得限度額以下のかた

※20歳以上のかたは本人の前年の所得、20歳未満のかたは、国民健康保険の世帯主又は社会保険加入者の前年の所得が対象となります。

※詳細は問い合せ先へ

問い合せ　健康福祉部障害支援課

㊨受給者証所得制限基準額

扶養親族の数	基準額
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円

※扶養親族の数が3人以上の場合は1人につき38万円を加算

健康

こころの健康講座

①講話「ストレスを減らした、快適コミュニケーションと自己表現」

日時　9月2日（金）午後2時～3時30分

②講話「ストレスの知識」とリラックス体験

日時　9月6日（火）午前10時～11時30分

③講話「心の不調とうつの予防」

日時　9月8日（木）午前10時～11時30分

①～③共通

※20分前から受付開始

場所　いきいきプラザ2階学習室

対象　市内在住・在勤のかた

定員　各回先着50名

参加費　無料

持ち物　筆記用具

※②はほかに、飲み物・動きやすい服装

※申込み不要、直接会場へ

問い合せ　健康福祉部健康課

健康講座「これから始めるウォーキング」

手軽にできる運動といえば、ウォーキングです。健診を受けて運動を勧められたかたや、これからウォーキングを始めようと思っているかたなど、正しいウォーキングを勉強してみませんか。

日時　9月29日（木）午後2時～4時

場所　いきいきプラザ

対象　市内在住で運動実習を受けて支障のない40歳～75歳位のかた

定員　先着25名

参加費　無料

申込み　8月22日（月）から直接又は電話で健康課（いきいきプラザ2階）へ

問い合せ　健康福祉部健康課

10月末まで「特定健診」・「後期高齢者医療健診」を受けましょう

40歳以上の東村山市国民健康保険、又は後期高齢者医療制度に加入のかたを対象に、「特定健診」・「後期高齢者医療健診」を10月末まで実施しています。対象のかたには、6月上旬に受診券をお送りしました。

4月以降に当市へ転入、東村山市国民健康保険に加入したかた等で受診券が届いていない場合は、健康課へお問い合せください。

※社会保険等その他の保険に加入しているかたは、保険者（保険証の発行元）にお問い合せください。

問い合せ　健康福祉部健康課

トマトの薬効

トマトの原産地はペルーやエクアドルの高原地帯です。中国では2千年前から栽培され、日本に伝来したのは17世紀ごろ、当初は観賞用で「唐柿」と呼ばれていました。食用として使われはじめたのは、明治時代以降です。

トマトにはカリウム、カロテン、ビタミンC・B群、ケルセチン、ピラジン、リコピンなどが含まれています。カリウムは体内のナトリウムを排泄し血圧を下げます。ケルセチンは毛細血管を強くし、血液をサラサラにするピラジンと一緒に心疾患や動脈硬化を予防します。ピラジンは、血小板凝固を抑制し血栓を防ぐ効果もあります。そして、何より注目したい成分がリコピンです。リコピンはカロチノイド系色素の一つで、β―カロチンよりさらに強い抗酸化作用、抗ガン作用を持つといわれています。トマトの酸味はクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの有機酸です。これらは胃のむかつきを解消し、乳酸など疲労物質を取り除き、疲労回復の効果があります。

東洋医学でのトマトの効能は、「生津止渇」（水分を補充し、渇きを収める）、「健胃消食」（食欲を高め、消化を促進する）、「解暑清熱」（体にこもった余分な熱を収め、暑気あたりを解消する）、「涼血平肝」（血中にこもった余分な熱を収め、肝の機能を回復する）、「解毒」（毒を解消する）です。これらの効能から、①夏の食欲不振、②歯茎の出血や口内炎、③便秘や貧血のときに摂るとよいとされています。

東村山市医師会

都営住宅シルバーピア（地元割当）入居者募集

住宅種別と募集戸数

○シルバーピア（単身者向け）　3戸

○シルバーピア（2人世帯向け）　1戸

※シルバーピアは、高齢者（65歳以上）を対象とした集合住宅です。

★入居資格等詳細は募集案内をご覧ください。

募集案内・申込書

配布期間　8月18日（木）～25日（木）

※閉庁日・休館日を除く

配布場所

○本庁舎1階案内カウンター前

○地域サービス窓口

○各公民館

○スポーツセンター

○ふるさと歴史館

※地域サービス窓口は、開設日時が限られています。

申込み　郵送で8月26日（消印有効）までに〒189―8501管財課へ

抽選日時　9月9日（金）午前10時から

抽選場所　本庁舎6階601会議室

問い合せ　総務部管財課

9月定例市議会の予定　会期　8月29日～10月4日

月	日（曜）	内容
8月	29日（月）	所信表明、議案審議等
	30日（火）	代表質問
9月	1日（木）	一般質問
	2日（金）	
	5日（月）	
	8日（木）	常任委員会
	9日（金）	
	12日（月）	議会基本条例制定を進める特別委員会
	15日（木）	決算特別委員会
	16日（金）	
	20日（火）	
	22日（木）	
	26日（月）	
10月	4日（火）	議案審議等

※開会時刻は8月29日は午前10時、8月30日～10月4日は午前9時の予定です。

※8月29日（月）午前9時40分からミニミニコンサート「民謡」及びロビーで抹茶のサービスを行います。また、会期中はロビーで「文化刺繍」の展示を行います。問い合せ　議会事務局

今月の納税

市・都民税第2期 国民健康保険税第2期の納期限は8月31日です

市税納付の日曜窓口 8月28日(日)

市税（市・都民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税）納付の日曜窓口を開設します。

当日は納税相談（要予約）を行っていますのでご利用ください。

日時　8月28日（日）午前9時～午後3時

場所　本庁舎2階納税課

※地下1階の夜間受付よりお入りください。

※納税証明書・課税・非課税証明書の発行はできません。

※本人以外のかたが、納税相談をする場合は、本人の委任状が必要です。

各家庭・各事業所での節電へのご協力ありがとうございます。市では、庁舎等の室内冷房温度を28℃に設定し、