

健康

申込・問合せ：健康推進課
 (☎64-1311 千202 8555
 西東京市役所保谷庁舎)

むし歯予防のための
歯科相談

乳歯を守るついでに、市では歯科相談室を開設し、定期的な歯の健診、相談、むし歯の予防処置を行っています。

ところ 母子保健センター・保谷保健福祉総合センター住所別地区分けあり
 対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)・3歳未満までの幼児

内容 定期的に歯科健診、相談、予防処置(必要に応じて)を行います。

申込 往復はがきに保護者の住所・氏名・電話番号・お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・最後に受けた歯科健診の時期を記入のうえ、歯科相談担当へ。
 日時が決まり次第、個別に通知します。
 健康推進課(☎内線2363)

7月前半の休日診療

診療時間 病院...午前9時~午後10時
 医院...午前9時~午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
3日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511)
	坂上医院 (南町3~17~8 ☎67-4110)
10日	田無病院 (緑町3~6~1 ☎61-2682)
	石田クリニック (谷戸町1~23~13 ☎21-9905)

~ 西東京市休日診療所 ~
 上記のすべての休日に診療を行っています。
 診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、5時~9時
 場所...西東京市中町分庁舎
 (中町1~1~5 ☎24-3331)

7月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
3日	ニイヤマ歯科 (田無町6~6~31 ☎65-8666)
	田中歯科医院(保谷町3~10~12 サンユーハイツ2階 ☎63-5651)
10日	本町歯科(田無町2~9~6 野崎ビル201号 ☎62-4618)
	泉台歯科医院 (泉町6~1~3 ☎21-4980)

野菜たっぷり食育宣言

北多摩北部保健医療圏(西東京市・小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市)の健康推進課、保育園、学校の栄養士と多摩小平保健所で行く「食を通して地域の健康づくりネットワーク会議」では、食からの健康づくりを推進しています。同会議では、市民の食生活をより一層充実させるために、「野菜をたっぷり食べよう」という圏域栄養ナビ(目標)を設定しました。今後、健康づくりのつどいや健康教室、保育園・小学校給食等でPRしていきます。

野菜は1日350g以上を目標にとりましょう(子どもは大人の3分の2以上)
 ライフステージ別取組目標
 乳児期...野菜の味を体験する
 幼児期...野菜に興味を持つ
 学童期...野菜の働きを知る
 思春期...野菜の栄養と必要量を知り、選んで食べる
 青年期・壮年期...野菜料理を作り、バランスよく食べる
 高齢期...適量を楽しんで食べる
 健康推進課(☎内線2366)



7月後半の健康相談・栄養相談

市内在住の方対象です。健康よるず相談
 とき・ところ 15日(金) 午後1時30分~3時・田無庁舎2階市民相談室前/22日(金) 午後1時30分~3時・保谷保健福祉総合センター
 栄養相談
 とき・ところ 25日(月) 午後1時30分~3時30分・保谷保健福祉総合センター
 内容 管理栄養士による相談
 定員 5人(申込順・22日(金)までに電話予約)
 内容 医師による相談・保
 健康推進課(☎内線2365/2367)

介護保険

65歳以上の人(第1号被保険者)の

保険料についてお知らせします

平成17年度の65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料納入通知書を発送します

介護が必要になったときに、安心して介護サービスを利用できるように、保険料を期限内に必ず納付してください。納入通知書の発送は、7月上旬を予定しています。 介護保険課(☎内線2322・2339)

普通徴収の人には口座振替が便利です

介護保険料の納付書、預・貯金通帳、通帳の届出印を持って、市指定の金融機関・郵便局でお申し込みください。市指定の金融機関・郵便局については納付書の裏面に記載しています。

介護保険料の納め方

納め方は老齢(退職)年金の額によって2種類に分かれます。また、第1号被保険者としての保険料は、65歳の誕生日の前日の属する月分から納めます。

特別徴収

老齢(退職)年金が年額18万円以上の人(月額1万5,000円以上の人)

年6回、年金からあらかじめ差し引いて納めます

シールメール(3つ折りで圧着しており、定型封筒の大きさのもの)で納入通知書を送ります。

仮徴収

4、6、8月は前年度2月分の保険料額を年金から差し引いて納めます。

本徴収

10、12、2月は平成17年度の年間保険料から4、6、8月の保険料を除き、10、12、2月に振り分けた金額を年金から差し引いて納めます。

平成18年度(来年度)の仮徴収額は、今回お送りする納入通知書右下に表示されています。

普通徴収

老齢(退職)年金が年額18万円未満の人
 老齢(退職)年金を受給していない人または老齢福祉年金・遺族年金・障害年金を受給している人も含まれます

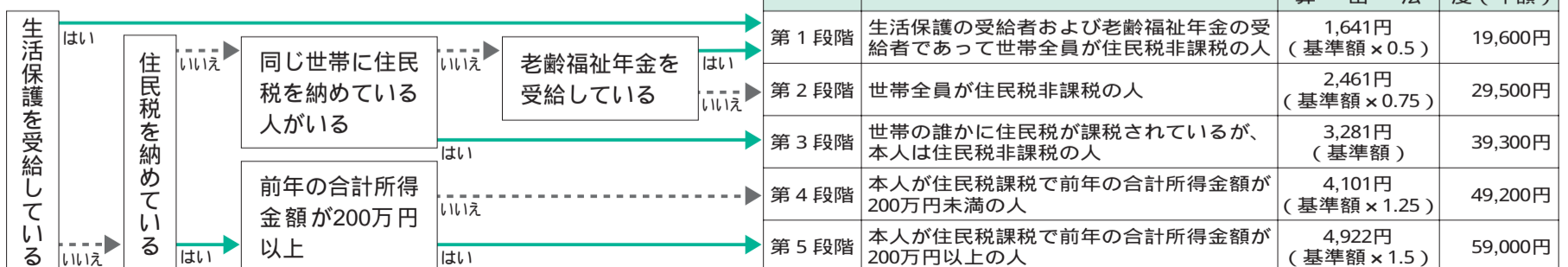
市から送付される納付書や口座振替で納めます

納付書で納める人には、納付書付きの納入通知書を封筒に入れてお送りします。口座振替で納める人は、シールメールにて納入通知書をお送りします。

老齢(退職)年金が年額18万円以上の人でも、次の場合は普通徴収で保険料を納めます。徴収の方法は、翌年度10月分から特別徴収に切り替わります。

年度の途中で65歳(第1号被保険者)となったとき
 年度の途中で他の市区町村から転入したとき
 年度の途中で所得段階の区分が変更になったとき
 年度の初め(4月1日)の時点で年金を受けていなかったとき

介護保険料の決まり方



保険料の年額に100円未満の端数があるときは、切り捨てます。保険料は介護保険事業計画の見直しに応じて3年ごとに設定されます。平成17年度は、第2期介護保険事業計画の3年目です。

