



### 大人歯みがき教室

歯の健康維持についての講話、歯磨きのアドバイス  
 11/12(月) 14:00から  
 旭まちなか市民プラザ(1の8 フィール旭川7階)  
 歯と口の健康づくりポスター展を11/6(火)~12月に開催  
 健康推進課 25・6315

### 胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
11/8(木)	9:00~10:00	千代ヶ岡会館(西神楽2線24号)
11/13(火)	9:00~10:00	旭正忠別総合会館(東旭川町旭正)
11/14(水)	9:00~10:00	西神楽農業構造改善センター(西神楽南2の3)
11/15(木) 27(火) 28(水)★ 12/4(火)★	9:00~10:00	東部住民センター(東光5の2)
11/26(月)	9:00~10:00	高野会館(神楽7の11)
11/29(木)★	9:00~10:00	西神居会館(神居町神居古潭)

★印の日は国保特定健診・後期高齢者医療健診も受診可。事前に申込みが必要  
 申込み不要。持ち物や検診料等は、問い合わせを。大腸がん検診は当日、会場です。後日、便を提出  
 ※旭川がん検診センター(末広東2の6 25・7111)でも受診可。希望者は同センターに申込みを。  
 健康推進課 25・6315



がん患者サロンひまわりミニセミナー「足のリンパ浮腫の正しいケア」  
 10/24(水) 13:00~14:00  
 女性のがん患者とその家族  
 10/23(火)までに電話か、住所・氏名・電話番号を記入してファックスで、市立旭川病院がん相談支援センター(金星町1 24・3181、26・0008)

生活習慣病予防教室 in 東光「血圧のギモンにお答えします」(全2回)  
 医師や栄養士の講話、運動  
 11/9(金)・16(金) 13:00~15:30  
 東部住民センター(東光5の2)  
 30人  
 保健指導課 26・2397

糖尿病について考える会  
 講話「発症予防から合併症予防まで知って得する糖尿病の話」、討論会  
 11/17(土) 10:00~12:00  
 市立旭川病院栄養給食科(金星町1 24・3181)

特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診を併せたセット型健診  
 11/27(火)~29(木)=JA東旭川(東旭川南1の5) ②11/28(水)、12/4(火)=東部住民センター(東光5の2) ③11/29(木)=西神居会館(神居町神居古潭) ④11/30(金)=JA東神楽西神楽支店(西神楽南1の2)  
 協会けんぽ等の他保険の家族(被扶養者)も利用可  
 各実施日の1週間前までに①④旭川厚生病院健康推進課 33・7171、②③旭川がん検診センター 53・7111  
 国民健康保険課 25・9841、後期高齢者医療健診は 25・8536

成年後見制度  
 落語で学ぶ成年後見制度講演会  
 11/11(日) 13:30~15:30  
 伊オンホール(宮下通7 イオンモール旭川駅前4階)  
 150人  
 11/5(月)までに成年後見支援センター 23・1003、23・1118

その他  
 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種の医療機関を追加  
 4月下旬に予防接種対象者に送付した通知書の医療機関情報が、一部追加になりました。  
 追加 永山消化器・内視鏡内科(永山3の4 47・7140)  
 健康推進課 25・9848

### 健康

心の健康に関する催し  
旭川自死遺族わかちあいの会  
 11/2(金) 13:30~15:00  
 第三庁舎保健所棟1階講座室  
 自死遺族の方  
 ※初めての方は、参加前に保健師の個別相談あり。  
 健康推進課 25・6364  
ひきこもり家族学習会  
 11/15(木) 14:00~16:00  
 おびった(宮前1の3)  
 11/9(金)までに健康推進課 25・6364  
精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)  
 11/21(水)  
 第二庁舎2階  
 精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族  
 ※初めての方は、参加前に保健師の個別相談あり。  
 健康推進課 25・6364

## あさひかわ!

# 福祉・健康情報

●高齢者の介護に関する相談  
 ☎25・9119

●障害がある方の総合相談  
 ☎73・5936 FAX73・5937  
 開設日時は窓口によって異なります

●夜間急病センターの場所・診療時間が変わりました  
 市立旭川病院2階(金星町1 ☎25・0297)・午後10時~午前7時30分

夜間・休日の当番医は  
 北海道救急医療情報案内センター  
 一般電話からはフリーダイヤル  
 ☎0120・20・8699  
 携帯電話からは  
 ☎011・221・8699

旭川市医師会

道北がん診療連携拠点病院・共同開催

## 地域で見守るがんの療養 ~病院から地域へ

医師や看護師、医療ソーシャルワーカーによる、住み慣れた地域で療養生活を続ける方法についての講演です。  
 とき 11月17日(土) 13:30~15:30  
 ところ 大雪クリスタルホール(神楽3の7)  
 【詳細】旭川医科大学病院 69・3232、旭川厚生病院 33・7171、市立旭川病院 24・3181



旭川医科大学病院(緑が丘東2の1 ☎69・3231)

相談受付 月~金曜日 8:30~17:15  
 患者会・サロン 「ほっとピア」第1・3金曜日 10:00~15:00、「ほっとピアセミナー」第3金曜日 13:00~13:30、「ななかまど(子育て世代対象)」第4月曜日 10:00~12:00  
 就労支援 第3木曜日 10:00~15:00(要予約)

旭川厚生病院(1の24 ☎38・2201)

相談受付 月~金曜日 8:30~17:00  
 患者会・サロン 「がん患者・家族サロン ミナミナ」月4~6回 9:00~15:00  
 就労支援 第1水曜日 9:00~12:00(要予約)

市立旭川病院(金星町1 ☎24・3181内線5374)

相談受付 月~金曜日 8:30~17:00  
 患者会・サロン 「がん患者サロン ひまわり」第4水曜日 13:00~15:00  
 就労支援 第2火曜日 9:00~12:00(要予約・内線5374)

※就労支援は、ハローワーク旭川による出張相談。

## がん診療連携拠点病院とは

国では、がんの状態に応じて適切な医療が受けられるよう、全国に「地域がん診療連携拠点病院」を指定しています。旭川では、右のとおり、3つの病院が指定され、医療の実施の他、がん相談支援センターを設置して、患者や家族を対象にサロンや相談受付、情報提供などを行っています。

### 介護保険

10/16~31は介護保険料「普通徴収」の方の第4期の納期です  
 普通徴収の方の保険料の納入は、口座振替が便利で確実です。  
 介護保険課 25・5356

### 保険料の減免と支払いの猶予

災害や失業、長期入院、その他特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、保険料の減免や支払猶予の申請ができます。  
 介護保険課 25・5356

### 後期高齢者医療制度

限度額適用認定証の申請・交付  
 提示することで、医療機関の窓口で支払う医療費が自己限度額までになります。後期高齢者医療被保険者のうち、医療機関での一部負担割合が3割の方(住民税の課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方を除く)が対象で、申請が必要です。保険証と印鑑を持参し、申請してください。  
 国民健康保険課(総合庁舎1階) 25・8536

## 福祉・保険

高齢者等支援  
 住宅前道路除雪事業の申請最終締切りは11/30(金)です  
 高齢者・身体障害者世帯の住宅敷地入り口部分に、道路除雪時に生じる残雪をなるべく置かないよう配慮します。利用を希望する方は、11/30までに申請してください。  
 利用条件や詳細は本誌9月号に掲載  
 長寿社会課 25・6457、障害福祉課 25・6476

### 11月の市民健康相談(予約制)

健診結果の数値の見方、メタボリック症候群等についての説明、健康相談  
 ★印の日は歯科相談も実施。  
 生活習慣病予防等に関する相談を希望する方  
 ※来場できない方には、訪問または電話による健康相談も実施。  
 保健指導課 26・2397

とき	ところ
1日(木)	神楽岡地区センター(神楽岡12の2)
2日(金)	忠和地区センター(忠和5の5)
2日(金)	東部住民センター(東光5の2)
5日(月)	春光台公民館(春光台3の3)
6日(火)	豊岡地区センター(豊岡11の3)
8日(木)	神居住民センター(神居2の17)
9日(金)	末広地区センター(末広2の4)
28日(水)	
13日(火)	北星地区センター(旭町2の8)
29日(木)	

とき	ところ
14日(水)	北部住民センター(春光5の4)
14日(水)	永山住民センター(永山7の4)
26日(月)	第二庁舎3階
27日(火)	神居公民館(神居2の9)
27日(火)★	愛宕公民館(豊岡7の9)
28日(水)	緑が丘住民センター(緑が丘3の3)
29日(木)	永山公民館(永山3の19)
30日(金)	おびった(宮前1の3)