

# 福祉・健康情報


健康に関する情報や、高齢者・障害がある方を対象としたお知らせです。

- 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・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

- 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

## 高齢者等インフルエンザ予防接種実施場所の訂正

本誌10月号21ページの実施場所にある東郷整形外科医院は、現在休診中のため、予防接種を受けることはできません。おわびして訂正します。

## 市立旭川病院

いずれも会場は同病院 (金星町1)

### 市民公開講座

#### 「メスに頼らない内科診療」

☑医師による血液がんの治療と総合内科の診療についての講演

☎11/23(金) 10:00～11:30

☎地域医療連携課☎72・4002

### リハビリミニレクチャー

☑歩行補助具の選び方・使い方

☎11/27(火) 10:30～11:00、  
15:00～15:30

☎リハビリテーション科

☎24・3181

### がん患者サロンひまわりミニセミナー「実は思い込みかも?～抗がん剤治療中によく聞く生活の疑問」

☎11/28(水) 13:00～13:30

☑がん患者とその家族

☎11/27(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、**がん相談支援センター☎24・3181、☎26・0008**

### 食事と健康展

#### 「老化予防に役立つ食事」

☎12/4(火)・5(水)

10:00～14:00

☎栄養給食科☎24・3181

## 内科・外科の当番医の診療時間が変更

詳しくは14ページに掲載。

### 精神保健講演会

#### 「怒りの感情に振り回されない自分になる～アンガーマネジメント」

☎12/2(日) 13:30～15:30

☎イオンホール (宮下通7 イオンモール旭川駅前4階)

☎150人

☎応用心理ライフマネジメント協会 代表理事 松前葉子さん

☎11/28(水)までに**健康推進課☎25・6364**

### 休日エイズ検査

☑世界エイズデーに合わせて、エイズ検査を無料で実施

☎12/2(日) 13:30～16:30

☎まちなか市民プラザ (1の8 フィール旭川7階)

☎検査は匿名。検査数に限りがあるため、希望者は予約可。検査結果は60分以内に判明

☎エイズ専用相談電話 (健康推進課内 ☎26・8120)

### 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

☎12/4(火)～6(木)

☎J Aたいせつ本所 (東鷹栖1の3) ☎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**旭川厚生病院健康推進課☎33・7171**

☎国民健康保険課☎25・9841、後期高齢者医療健診は☎25・8536

## 福祉・保険

### 介護保険

#### 11/16～30は介護保険料「普通徴収」の方の第5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。特別な事情で保険料を納められない方のために、保険料の減額や支払い猶予の制度があります。

☎介護保険課☎25・5356

## 健康

### 生活習慣病予防教室 in 東旭川

#### 「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

☎12/14(金)・21(金) 13:00～15:30

☎東旭川公民館 (東旭川町上兵村) ☎30人

☎保健指導課☎26・2397

### 心の健康に関する催し

いずれも初めての方は、参加前に保健師の個別相談あり

☐精神科医師による心の健康に関する相談 (予約制)

☎12/19(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

☎健康推進課☎25・6364

☐つむぎ会 (ひきこもり親の会)

☎12/20(木) 14:00～15:30

☎第二庁舎2階

☑おおむね20～40歳代の引きこもり当事者の家族

☎健康推進課☎25・6364

### 12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
3日(月)	春光台公民館 (春光台3の3)
4日(火)	豊岡地区センター (豊岡11の3)
5日(水)	
14日(金)	末広地区センター (末広2の4)
26日(水)	
6日(木)	神楽岡地区センター (神楽岡12の2)
7日(金)	忠和地区センター (忠和5の5)
7日(金)	東部住民センター (東光5の2)
11日(火)	
27日(木)	北星地区センター (旭町2の8)

とき	ところ
12日(水)	北部住民センター (春光5の4)
12日(水)	永山住民センター (永山7の4)
13日(木)	神居住民センター (神居2の17)
25日(火)	神居公民館 (神居2の9)
25日(火)	愛宕公民館 (豊岡7の9)
26日(水)	緑が丘住民センター (緑が丘3の3)
26日(水)	おぴった (宮前1の3)
27日(木)★	第二庁舎3階
27日(木)	永山公民館 (永山3の19)