あさひかわ！ 福祉・健康情報

高齢者・障害がある方を対象としたお知らせや、健康に関する情報です

●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

障害者レクボッチャ教室

日２／10(日)　13：00～16：00
所おぴった（宮前１の３）
対各種障害者手帳、または特定疾患医療受給者証をお持ちの方
定30人（抽選）
他上靴持参
申２／８(金)までに**旭川障害者連絡協議会☎・FAX31・2226**

健康

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

日２／８(金)
所忠和地区センター（忠和５の５）
他協会けんぽ等の他保険の家族（被扶養者）も利用可
申実施日の１週間前までに**旭川がん検診センター☎53・7111**
問**国民健康保険課☎25・9841**、後期高齢者医療健診は**☎25・8536**

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）
日２／20(水)
所第二庁舎２階
対精神科・心療内科への通院歴がない方、その家族
申**健康推進課☎25・6364**

❑つむぎ会（ひきこもり親の会）
日２／21(木)　14：00～15：30
所第二庁舎２階
対おおむね20～40歳代の引きこもり当事者の家族
申**健康推進課☎25・6364**

国民健康保険（国保）

国保料の減免申請

失業、倒産、廃業、営業不振、負傷・疾病等の理由で、平成30年中の所得が、同29年中の所得（500万円以下の場合に限る）より４割以上減少し、国保料の納付が困難な方は、申請により一定の割合で減額されます。ただし、既に非自発的失業による国保料の軽減を受けている方は、対象にならない場合があります。
申請期限　４／１(月)
問**国民健康保険課☎25・6247**

その他

障害者福祉バス利用申込みの受付け

平成31年度に障害者（児）の福祉団体や福祉施設等が研修などに利用する、リフト付きバスを貸し出します。利用日は調整して決定します。
利用人員　20人以上43人以下
※車椅子用固定席は２席。
申２／１(金)から**旭川障害者連絡協議会（宮前１の３　おぴった内）**で配布する利用計画書に記入し、２／１(金)～15(金)（必着）に同協議会
問**旭川障害者連絡協議会☎・FAX31・2226、障害福祉課☎25・6476、FAX24・7007**

老人クラブの新規設立

趣味、健康づくり、ボランティア活動などを行う老人クラブの新設を募集しています。
設置基準
●原則おおむね60歳以上の会員が30人以上いる
●近隣に老人クラブがない　ほか
問**長寿社会課☎25・6457**

福祉・保険

介護保険

１／16～31は介護保険料「普通徴収」の方の第７期の納期です

特別な事情で納期内に納められない方は、保険料の減額や支払い猶予の制度がありますので、ご相談ください。
問**介護保険課☎25・5356**

介護保険福祉用具購入費・住宅改修費を支給

対要介護・要支援認定を受けている方を対象に、申請により、費用の９割分（一定以上の所得のある方は７割または８割）を支給
支給対象
●福祉用具＝旭川市長等の指定を受けた福祉用具販売店で購入した、介護保険支給対象品目にある福祉用具（限度額は同一年度内で10万円）
●住宅改修＝介護保険の対象工事のうち、ケアマネジャーが必要と判断した改修（限度額は対象者１人につき20万円。申請前に着工した工事は対象外）
支給方法
●受領委任払い（登録事業者のみ）＝対象者は市から事業者への支給額分を差し引いた額を事業者に支払う
●償還払い＝対象者が事業者に全額を支払い、後日市から支給額を払い戻す
問**介護保険課☎25・6485**

がん患者サロン ひまわりミニセミナー

内がん治療中の食事の工夫
日１／23(水)　13：00～13：30
対がん患者とその家族
所申電話か、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、FAX26・0008）**

平成30年度高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種は３月末まで

平成30年度対象者（同31年３月末現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳の方）には、昨年４月末に通知書を送付しています。希望者は３／31(日)までに接種してください。
※過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外。
問**健康推進課☎25・9848**

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
２／１(金)	９：00～10：00	たいせつ農協本所（東鷹栖１の３）
２／４(月) ７(木) ８(金)★	９：00～10：00	忠和地区センター（忠和５の５）
２／５(火)	９：00～10：00	東鷹栖公民館（東鷹栖４の３）
２／12(火)	９：00～10：00	東鷹栖公民館第三分館（東鷹栖10線21号）
２／12(火) 13(水)	８：00～10：00	忠和地区会館（忠和３の７）
２／19(火)	９：00～10：00	忠和中学校（忠和１の４）
★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		

他申込み不要。持ち物や検診料等は、問い合わせを。大腸がん検診は当日、会場で受付け。後日、便を提出
※旭川がん検診センター（末広東２の６　☎53・7111）でも受診可。希望者は同センターに申込みを。
問**健康推進課☎25・6315**

１月・２月は「はたちの献血キャンペーン」期間

献血場所　北彩都あさひかわ献血ルーム（宮下通７　イオンモール旭川駅前４階　☎25・5660）
献血時間　10：00～18：00
問**保健総務課☎25・6354**

健康コラム❸　健康に関する情報をお届けします

雪かきを安全に行うために

雪かきは、ジョギング等に相当する運動量がある上、冬期間の運動不足や室内との寒暖差などが心臓に負担を与えるため、心疾患の発症に大きく影響するといわれています。次のことに気を付けて、雪かきを安全に行いましょう。

雪かきの心得

●作業の前後に水分補給をする
●防寒対策を十分に行う
●準備運動をして、体を十分に温める
●軽い作業から始める
●少量ずつ雪を運び、呼吸を止めて力まない
●膝の屈伸を利用して、腰に負担を掛けない
●休憩を入れながら行い、体調が悪くなったら無理をしない
●作業後はすぐ汗を拭き、体を冷やさない

２月の市民健康相談（予約制）

内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。
対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。
申**保健指導課☎26・2397**

とき	ところ
１日(金)	東部住民センター（東光５の２）
１日(金)	忠和地区センター（忠和５の５）
４日(月)	春光台公民館（春光台３の３）
５日(火)	豊岡地区センター（豊岡11の３）
７日(木)	神楽岡地区センター（神楽岡12の２）
８日(金) 27日(水)	末広地区センター（末広２の４）
12日(火) 28日(木)	北星地区センター（旭町２の８）

とき	ところ
13日(水)	北部住民センター（春光５の４）
13日(水)	永山住民センター（永山７の４）
14日(木)	神居住民センター（神居２の17）
22日(金)	おぴった（宮前１の３）
25日(月)★	第二庁舎３階
26日(火)	神居公民館（神居２の９）
26日(火)	愛宕公民館（豊岡７の９）
27日(水)	緑が丘住民センター（緑が丘３の３）
28日(木)	永山公民館（永山３の19）