

**高齢者等支援**

**あん摩・はり・きゅうの助成券を交付**  
 視覚障害がある、あん摩マッサージ指圧師や、はり師、きゅう師から施術を受ける場合に、500円の助成券を年間8枚交付（使用は1回につき1枚）  
 函市内に住む70歳以上の方（昭和25年4/1までに生まれた69歳の方を含む）  
**交付期間** 4/1(月)～来年3/31(火)  
**交付場所** 長寿社会課（総合庁舎2階）、各支所・出張所、東部まちづくりセンター（豊岡3の3）  
**持ち物** 印鑑、住所・氏名・年齢が確認できる身分証明書  
 長寿社会課 電話25・6457

**障害福祉サービス**  
**平成31年度福祉タクシー(ガソリン)券の交付は5月末から**  
 詳細は、本誌5月号や市に掲載します。  
 障害福祉課 電話25・9855

**介護保険**

**平成31年度介護保険料**  
 65歳以上の方の平成31年度の年間保険料額は、7月中旬に送付する納入通知書で確認してください。

特別徴収の方の介護保険料	
4月	原則、今年2月と同額を引き去り ※8月の保険料は変更する場合あり
6月	
8月	
10月	7月に確定する年間保険料額から仮徴収分を引き、残額を3回に分けて引き去り
12月	
来年2月	本徴収

65歳以上の方で、2月に支払われた年金から介護保険料が引き去り(特別徴収)された方は、原則として4月・6月・8月にも同額の保険料が引き去りされます。  
 なお、4月には徴収額の通知書は送付しません。年金から引き去りされない方は、7月～来年2月の計8回、納付書または口座振替で納めてください。  
 介護保険課 電話25・5356

**胃・肺・大腸がん巡回検診**

実施日	受付時間	会場
4/10(水)	8:00～10:00	末広8区会館(末広1の12)
4/10(水)	8:00～10:00	北斗町内会館(末広6の3)
4/15(月)	9:00～10:00	春光台公民館(春光台3の3)
4/17(水)	9:00～10:00	春光台集会所(春光台4の5)
4/18(木)	7:30～10:00	末広東つつじ会館(末広東2の9)
4/22(月)	7:30～10:00	末広みつわ会館(末広6の6)
4/23(火)	7:30～10:00	末広交友会館(末広4の10)
4/24(水)	7:30～10:00	新星町内会館(末広4の5)
4/25(木)	9:00～10:00	末広公民館(末広1の2)
4/25(木)	9:00～10:00	春光台地区センター(春光台3の5)
4/26(金)	9:00～10:00	東鷹栖公民館第一分館(末広3の7)

☎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、会場で受け付け。後日、便を提出  
 ※旭川がん検診センター（末広東2の6 電話53・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 電話25・6315

**福祉・保険**

**国民健康保険・後期高齢者医療制度 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料が年金からの引き去りになる方等へ**  
 4月から、新たに各保険料が年金からの引き去りになる方には、3月下旬に引き去り時期や保険料額のお知らせを送付します。既に年金からの引き去りになっている方（口座振替の申込みをした方を除く）の4月・6月・8月引き去り分の保険料額は、2月引き去り分と同額です。  
 国民健康保険課 電話25・6247、後期高齢者医療被保険者は 電話25・8536

**健康コラム④ 健康に関する情報をお届けします**

**家庭での正しい血圧の測り方**

家庭血圧は、**135/85mmHg以上**が高血圧です

**肘よりも上で測るタイプの血圧計を使用しましょう**

- 測定は1日2回  
朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食および服薬前）と夜（寝る直前）
- 測定前に、1～2分間、座って安静にする
- 2回ずつ測定し、2つの値と共に日時や測定前の状態（飲酒・入浴など）も記録する
- 高い値が続く場合は、医師に記録を見せて相談する



出典/日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編『高血圧治療ガイドライン2014』ライフサイエンス出版

**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 ☎73・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

**国民健康保険にご加入の35～74歳の方へ**  
**今年度の特定健診の助成は3/30(土)まで!**

**ワンコインで健康チェック**

生活習慣病予防を目的とする特定健診の費用は、通常約8,000円ですが、助成により500円（または無料）で受診することができます。

**がん検診とセットで受けるとさらにお得**

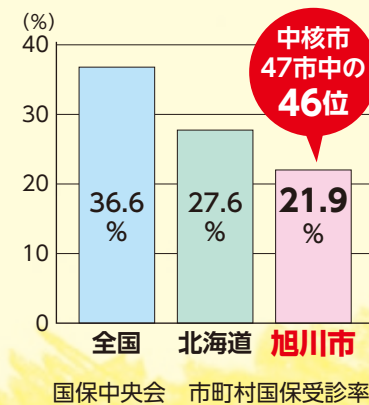
がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）の助成も行っているため、特定健診と併せて受診すると、総額2～3万円の費用が無料～2,400円となります。

**対象者にピロリ菌検査を実施**

平成31年3/31現在で35・40・45・50・55・60・65・70歳の方は、ピロリ菌検査を500円で受けることができます。対象者の受診券には「ピロリ菌検査」と印字されています。今年度受診者の4人に1人が陽性と判定されています。ぜひ検査を受けましょう。

**受診率の増加で保険料が軽減**

下のグラフのとおり、旭川市の特定健診の平成28年度受診率は21.9%で、全道や全国に比べて、かなり低い状況です。受診率が上がると国からの交付金が増え、保険料が下がる可能性があります。健康維持と保険料軽減のため、特定健診を受診しましょう。



**特定健診の受診方法**

受診券に同封の一覧にある医療機関で受診することができます。予約が必要な場合がありますので、事前にご確認ください。

**治療中でも受診できます**

医療機関で治療中の方は、主治医に相談してみましょう。



受診券をお持ちでない方には再発行しますので、国民健康保険課にご連絡ください。また、来年度の受診券は4月下旬に送付予定（5/1(水)から受診可）です。毎年、受診して健康管理をしましょう。

【詳細】国民健康保険課 電話25・9841

**健康**

**がん患者サロン「ひまわり」**

☎茶話会  
 ☎3/27(水) 13:00～15:00  
 ☎がん患者とその家族  
 ☎出入り自由  
 ☎☎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）

**心の健康に関する催し**

☐精神科医師による心の健康に関する相談（予約制）  
 ☎4/17(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  
 ☎初めてのの方は、参加前に保健師の個別相談あり  
 ☎健康推進課 電話25・6364

☐つむぎ会（ひきこもり親の会）  
 ☎4/18(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  
 ☎初めてのの方は、参加前に保健師の個別相談あり  
 ☎健康推進課 電話25・6364

