

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、昨年1月から12月までの所得が、平成30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 3/31(火)

☎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

令和2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。

☎2/1(土)から旭川障害者連絡協議会(宮前1の3 おびった内)にある利用計画書に記入し、2/15(土)(必着)までに同協議会

☎同協議会 25・2226、障害福祉課 25・6476、☎24・7007

障害者レクボッチャ教室

☎2/9(日) 13:00~16:00

☎おびった(宮前1の3)

☎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

☎30人(抽選)

☎上靴持参

☎2/7(金)までに旭川障害者連絡協議会 25・2226

☎障害福祉課 25・6476

心の健康に関する催し

いずれも初めての方は、事前に保健師の個別相談あり。申込みは健康推進課 25・6364

☐精神科医師による心の健康に関する相談(予約制)

☎2/19(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

☐つむぎ会(ひきこもり親の会)

☎2/20(木) 14:00~15:30

☎第二庁舎2階

☎おおもむね20~40歳代の引きこもり当事者の家族

☐旭川自死遺族わかちあいの会

☎2/21(金) 13:30~15:00

☎第三庁舎保健所棟1階

☎自死遺族の方

在宅医療・介護セミナー

「看護と薬と介護サービスの話」

☎自宅で暮らし続けるヒント

☎2/1(土) 13:30~15:00

☎イオンホール(宮下通7 イオンモール旭川駅前4階)

☎旭川市在宅医療・介護連携相談窓口(市立旭川病院内 25・4105)

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。

☎介護保険課 25・5356

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

☎1/25(土)、2/16(日) 7:00~11:00=第二庁舎

●2/10(月) 9:00~11:00=忠和地区センター(忠和5の5)

☎実施日の1週間前までに旭川がん検診センター 25・7111

☎国民健康保険課 25・9841、後期高齢者医療健診は 25・8536

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
1/25(土)★	7:00~10:00	第二庁舎
2/5(水)	9:00~10:00	たいせつ農協本所(東鷹栖1の3)
2/6(木)	9:00~10:00	東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)
2/6(木) 10月★ 12(水)	9:00~10:00	忠和地区センター(忠和5の5)
2/7(金) 13(木)	8:00~10:00	忠和地区会館(忠和3の7)
2/12(水)	9:00~10:00	東鷹栖公民館第三分館(東鷹栖10線21号)
2/16(日)★	7:00~10:00	第二庁舎
2/18(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。事前に旭川がん検診センターに申込みが必要

☎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

講演会「できることをできるだけ～最期まで自分の家で過ごすために」

☎在宅医療に取り組み、がん緩和ケアなども行う医師による講演

☎2/29(土) 14:00~16:00

☎OMO7旭川(6の9)

☎在宅医療医歯薬連合会

会長 鈴木 央さん

☎旭川市医師会 23・5728、保健総務課 25・6354

健康コラム

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



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 FAX 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

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 3/31(火)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(前年度市民税非課税世帯は無料)で受診できます。

がん検診とのセット型健診がお勧め

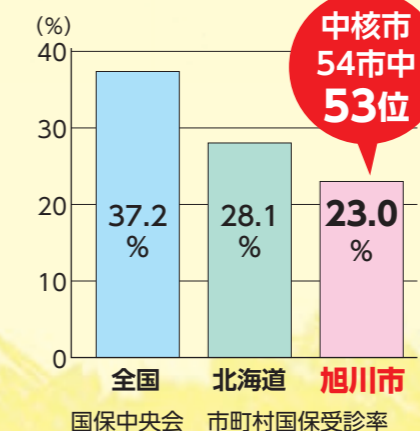
がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)の助成も行っているため、特定健診と併せて受診すると、総額2~4万円の費用が無料~2,900円となります。セット型健診は、8ページに掲載している会場、または旭川がん検診センター(末広東2の6 ☎53・7111)で受診できます。

3月が1番混み合います

例年、3月に受診する方が1番多く、予約できない場合があります。早めに受診しましょう。

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29年度受診率は23.0%で、全国や全道に比べて、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、市内約130か所の医療機関や、セット型健診の会場で受診できます(要予約)。



治療中でも受診できます

医療機関で治療中の方も、年に1回は特定健診を受診しましょう。



受診券(桃色)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。

【詳細】国民健康保険課 25・9841

健康

平成31(令和元)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31(令和元)年度対象者(今年3月末現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳・101歳以上の方)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(火)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。

☎健康推進課 25・9848



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

☎医務業務課 25・9815

がん患者サロン

ひまわりミニセミナー

☎がん治療中の食事の工夫

☎1/22(水) 13:00~13:30

☎がん患者とその家族

☎☎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、☎25・8370)

風しんの抗体検査と予防接種

昭和37年4/2~同54年4/1生まれの男性に、風しんの抗体検査と予防接種(抗体検査で十分に抗体がないと判定された場合)を無料で実施しています。

今年度中に検査を希望する方は、期限までに受けてください。

期限 抗体検査=今年2月末まで、予防接種=今年3月末まで

☎厚生労働省☎に掲載

☎昭和47年4/2~同54年4/1生まれの方には、受診のクーポン券を送付しています。それ以外で対象の方は問い合わせを

☎健康推進課 25・9848