福祉・健康

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

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）

TEL 25・0297

午後10時～午前7時30分

旭川市医師会

介護 119番（高齢者虐待通報・相談窓口）……TEL 25・9119



ときめ 11／22(日) 14：00～15：40 定員 150人

地域とともに歩む介護の未来

～安心のまち旭川をめざして

高齢化がもっと進むと…

- 医療・介護人手不足
- 市区町村の人口減少
- インフラの老朽化
- 社会保障費の負担増加



各機関の連携を強化





旭川市政アドバイザー

宇都宮　啓さん

士別市出身。慶応義塾大学医学部卒業、医師、一般社団法人日本食生活協会代表理事。昭和61年厚生省入省。平成３年アメリカ合衆国に留学し公衆衛生学修士取得、カリフォルニア大学で客員研究員等を務める。平成８年世界保健機関（WHO）に出向、国際保健に従事。帰国後、健康日本21の策定や地域包括ケアシステムの構築に携わる。平成30年厚生労働省健康局長として「健康寿命延伸プラン」を策定。著書『要介護にならない！』

新旭川・永山南地域包括支援センター センター長 **田中誠康**さん

資格 社会福祉士、主任介護支援専門員

講演会の内容

①2040年に向けて～三つのボーダレスと地域包括ケアシステムの深化

講師 旭川市政アドバイザー　宇都宮　啓さん

②住み慣れた地域で暮らし続けたい～地域課題解決へのアプローチ

講師 新旭川・永山南地域包括支援センター センター長　田中誠康さん

ところ 大雪クリスタルホール（神楽３の７）

申込み 11／20(金)17：00までに右の申込フォームで受付け

イベント参加者は 健幸 100 ポイントもらえます

【詳細】長寿社会課TEL 25・9797

内容　日日時　所会場　対対象　定定員　料料金　講講師　他その他　申申込　詳詳細　HPホームページ　料申がない場合は料金・申込不要（入館料が必要な場合あり）。抽選の記載がなければ先着順。申に開始日の記載がないものは、既に受付けを開始しています

福祉・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、口座振替が便利です。特別な事情で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。

対65歳以上の方

詳介護保険課TEL 25・5356

認知症サポーター養成講座



内認知症を学びみんなで考える

日12／16(水)10：00～11：30

所ときわ市民ホール（５の４）

定20人

他受講者にオレンジバッジ、またはオレンジカードを配布

申右の申込フォームまたは旭川市社会福祉協議会TEL 90・1449

健　康

健幸（けんこう）イベント　あさしお適塩ライフ



減塩食品の試食、適塩や野菜摂取のアドバイスなどを通して、あさしお（塩分控えめ）のコツを学びませんか？

日11／28(土)11：00～12：30

所コープさっぽろシーナ店（永山３の15）

他来場者はあさひかわ健幸アプリのポイントが100ポイントもらえます

詳健康推進課TEL 23・7816

特定健診・後期高齢者医療健診とがん検診のセット型健診



日所●12／１(火)・２(水)・３(木)＝ＪＡ東旭川（東旭川南１の５）

●12／４(金)＝ＪＡ東神楽西神楽支店（西神楽南１の２）

●12／８(火)・９(水)＝ＪＡたいせつ本所（東鷹栖１の３）

申実施日の２週間前までに旭川厚生病院健康推進課TEL 33・7171

詳国民健康保険課TEL 25・9841、後期高齢者医療健診はTEL 25・8536

土曜ＨＩＶ検査を無料実施



通常は平日実施の検査ですが、世界エイズデーの取組みとして土曜日に行います。

日12／５(土)13：30～15：30

所第二庁舎３階講座室（７の10）

他検査は匿名。完全予約制。希望者は梅毒検査も同時実施。結果は１時間程度で判明

申右の申込フォームまたはエイズ専用相談電話（保健予防課内　TEL 26・8120）

障害者週間記念事業

毎年12／３～９は

「障害者週間」です

障害者の福祉に関する市民の関心と理解を深め、障害のある人の社会参加を促すことを目的に、記念企画を開催します。また、障害者団体等の活動を紹介するパネル展示や障害者就労支援事業所による展示即売会も開催します。ぜひ、お越しください。

【詳細】旭川障害者連絡協議会TEL 31・2226

記念企画

「フレイル（虚弱状態）予防を学ぼう」

内容

●フレイル予防に関する講演

●フレイル予防体操の実践



ときｰ 12／６(日)12：30～15：30

ところ おぴった（宮前１の３）

講師 森山病院予防医学センター 小林　浩さん

障害者就労支援事業所の展示即売会

月曜日を除く

ときｰ 11／25(火)～12／６(日)10：00～16：00

ところ おぴった（宮前１の３）

障害者団体の活動等を紹介するパネル展示

おぴったは月曜日を除く

ときｰところ 11／24(火)～12／９(水)

●総合庁舎（７の９）＝７：45～21：00

●おぴった（宮前１の３）＝９：00～21：00

心の健康に関する催し

①断酒会員によるお酒の悩み相談 予約不要

日12／３(木)13：00～14：30

所総合庁舎４階（７の９）

対飲酒やアルコール依存等に関してお困りの方とその家族

②旭川自死遺族わかちあいの会 新規のみ予約制

日12／18(金)13：30～15：00

所市民文化会館（７の９）

対自死遺族の方

③精神科医師による心の健康に関する相談 予約制



日12／22(火)

所総合庁舎４階（７の９）

対精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

他②③事前に保健師の個別相談あり

申②③保健予防課TEL 25・6364

詳①保健予防課TEL 25・6364