

内容 日時 所会場 対象 定員 料金 講師 その他 申込 詳細 ホームページ 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。に開始日の記載がないものは、既に受け付けを開始しています

10／16～31は介護保険料「普通徴収」の方の第4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。 介護保険課25・5356

介護保険料の減免と支払いの猶予

災害や失業、長期入院、その他特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、保険料の減免や支払猶予の申請ができます。 65歳以上の方 介護保険課25・5356

健康

糖尿病について考える会

①講演会＝11／14(木)13：00～14：30
 ②ポスター展示＝11／14(木)～20(水)9：00～17：00
 ①外来棟3階大会議室 ②外来棟1階アトリウム
 市立旭川病院栄養給食科（金星町1 24・3181）

胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
11／18(月)	9：00～10：00	東部住民センター (東光5の2)
11／19(火)★	9：00～11：00	
11／20(水)★		

11／21(木) 9：00～10：00 西神楽農業構造改善センター
（西神楽南2の3）

11／22(金)★9：00～11：00 イオンモール旭川駅前
（宮下通7）

★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
 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 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25・6315

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

①11／19(火)・20(水)＝東部住民センター（東光5の2）
 ②11／22(金)＝イオンモール旭川駅前（宮下通7） ③11／26(火)～28(木)＝JA東旭川（東旭川南1の5） ④11／29(金)＝JA東神楽西神楽支店（西神楽南1の2） 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①②旭川がん検診センター53・7111、③④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

食生活改善地域講習会

食生活改善推進員・栄養士・保健師講話、調理実習
 11／19(火)10：00～13：00 第二庁舎6階調理実習室 定30人 料500円 健康推進課23・7816

歯科ドックのご案内

口腔がんの有無に加え、細菌検査、歯周病検査、う蝕（虫歯）検査、顎関節症検査などの口腔に関する検査
 毎週月・火・木曜日 料歯科ドックコース5,000円
 市立旭川病院の健診のオプション検査としての受診も可 右の申込フォームまたは市立旭川病院健診センター（金星町1 24・3181）



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
11／7(木)13：00～14：30
総合庁舎4階 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
11／7(木)13：30～15：00
市民文化会館（7の9） 自死遺族の方
- ③ひきこもり家族交流会 予約制
11／26(火)14：00～16：00
おびつた（宮前1の3）
市内在住のひきこもり当事者の家族 定20人程度
北海道ひきこもり成年相談センターコーディネーターほか
- ④精神科医師による心の健康に関する相談 予約制
11／20(水) 総合庁舎4階
精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族

②～④事前に保健師の個別相談あり
 ②～④健康推進課25・6364
 ①健康推進課25・6364

福祉・保険

障害者スポーツ交流大会

気軽に楽しく参加できるスポーツ（モルック、ボッチャ、ゴロ卓球バレーの中から希望する1種目）で交流
 10／20(日)9：00から おびつた（宮前1の3）
 各種障害者手帳、または特定医療費（指定難病）受給者証等をお持ちの方 他上靴持参。動きやすい服装で
 旭川障害者連絡協議会 31・2226

いきいき健康教室「健康講話・介護予防体操ほか」

10／25(金)13：30～15：00 対60歳以上 定20人
 他運動できる服装、運動靴、飲料持参 10／23(水)までにいきいきセンター神楽（神楽4の8 61・0520）

介護職員初任者研修の受講者を募集

介護職員初任者研修は、介護職として働くための入門資格です。介護に関する基本的な知識・技術・考え方を学びます。 11／1(金)～12／20(金)のうち15日間、9：30～17：00 子ども総合相談センター（10の11）
 介護の仕事に興味がある方、介護事業所で働く事を希望する方 定15人
 料5万円 ※受講料の半額補助制度あり。
 右の専用またはエンビト福祉カレッジ 0120・222・905 長寿社会課25・9797



道北がん診療連携拠点病院共同開催 市民公開講座 最適な医療の選択～がんに備える。がんと向き合う。

①大腸がん検診と内視鏡治療 ②がんゲノム医療から見てきた標準治療 ③「ACP」～人生の最終段階を自分らしく生きるために 11／16(土)13：30～15：30
 大雪クリスタルホール（神楽3の7） ①旭川厚生病院消化器科 後藤 充さん ②旭川医科大学病院消化器内科 田邊裕貴さん ③市立旭川病院消化器内科 垂石正樹さん ①旭川厚生病院38・2201 ②旭川医科大学病院69・3232 ③市立旭川病院24・3181

福祉・健康

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



介護119番（高齢者虐待通報・相談窓口）…… 25・9119

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

国民健康保険に加入中の皆さんへお知らせです

国民健康保険証の新規発行が終了します

※令和6年12／1までに発行された保険証は、保険証に記載されている有効期限まで使えます。

令和6年12／2以降、マイナンバーカードと健康保険証の一体化（マイナ保険証）により、国民健康保険証は新規発行されなくなります。現在お持ちの国民健康保険証は、記載内容に変更がない限り、保険証に記載されている有効期限までお使いいただけます。



詳細は市に掲載

令和6年12／2以降は次のようになります

マイナ保険証の有無	交付するもの
マイナ保険証をお持ちの方	お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格情報通知書（お知らせ）※1」を交付（申請は不要）
マイナ保険証をお持ちでない方	お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書※2」を交付（申請は不要）

- ※1 資格情報通知書（お知らせ）とは、マイナ保険証をお持ちの人が、自身の被保険者資格等を簡易に把握できるように発行されるものです（A4型）。なお、資格情報通知書（お知らせ）のみでは医療機関等を受診できません。受診の際は、マイナンバーカードをご持参ください。
- ※2 資格確認書とは、マイナ保険証を持たない人や、特別な事情によりマイナ保険証で医療機関を受診することが困難な人が保険診療を受けられるように発行されるものです（カード型）。資格確認書にて引き続き一定の負担割合で医療機関等を受診できます。

国民健康保険以外の健康保険に加入されている方へ

保険証廃止後の資格情報通知書（お知らせ）や資格確認書の交付方法等は、各保険者ごとに異なります。詳細は加入されている保険の保険者にお問い合わせください。また、令和6年12／2以降に市の国民健康保険に加入される方は、加入時に届け出いただくマイナ保険証の有無に応じて「資格情報通知書（お知らせ）」または「資格確認書」を交付します。

【詳細】国民健康保険課25・6247

後期高齢者医療制度に加入中の皆さんへお知らせです

令和6年12／2から

保険証等の新規発行が終了します

※令和6年12／1までに発行された保険証等は、有効期限までお使いいただけます。

マイナンバーカードを保険証としてご利用ください

後期高齢者医療被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証及び限度額適用認定証（この3証を以下、「保険証等」という。）の新規発行が終了します。



令和6年12／2以降は次のようになります

マイナ保険証の有無	交付するもの
マイナ保険証をお持ちの方	お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格情報のお知らせ※1」を交付（申請は不要）
マイナ保険証をお持ちでない方	お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書※2」を交付（申請は不要）

- ※1 資格情報のお知らせとは、マイナ保険証をお持ちの人が、自身の被保険者資格等を簡易に把握できるように発行されるものです（A4型）。なお、資格情報のお知らせのみでは医療機関等を受診できません。受診の際は、マイナンバーカードをご持参ください。
- ※2 資格確認書とは、マイナ保険証を持たない人や、特別な事情によりマイナ保険証で医療機関を受診することが困難な人が保険診療を受けられるように発行されるものです（はがき型）。資格確認書にて引き続き一定の負担割合で医療機関等を受診できます。

令和6年12／2以降、マイナンバーカードと健康保険証の一体化（マイナ保険証）により、保険証等は新規発行されなくなります。現在お持ちの保険証等は、記載内容に変更がない限り、保険証等に記載されている有効期限までお使いいただけます。

また、令和6年12／2以降に後期高齢者医療制度に加入される方は、加入時点のマイナ保険証の有無に応じて「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付します。

【詳細】国民健康保険課25・8536