

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

他の健康保険に加入・離脱をした場合、14日以内に国民健康保険の離脱・加入の届け出を

国保への加入の届け出が遅れると、事実の発生した月までさかのぼって国保に加入することになるため、保険料もさかのぼって納めることになります。

また、他の健康保険に加入後、国保の離脱の届け出をせずに国民健康保険証を使用して医療機関を受診すると、後日国保が負担した医療費を返還しなければなりません。

持ち物 ●国保を離脱＝国民健康保険証、新たに加入した健康保険の資格取得証明書または保険証（全員分）、マイナンバーが確認できる物 ●国保に加入＝他の健康保険の資格喪失証明書、マイナンバーが確認できる物 ※いずれも届け出にきた方の本人確認書類が必要。 **届出先** 市民課（総合庁舎1階）、各支所 **国民健康保険課**25・6247

認知症サポーター養成講座

認知症を学びみんなで考える 12/18(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90・1449



健康

化学物質過敏症にご理解を

化学物質過敏症は、空気中のわずかな量の化学物質に反応し、頭痛・めまい等が現れる病気です。周りに化学物質過敏症の人や人工的な香りで体調を崩す人がいるかもしれません。人が集まる場所では、香りの強い柔軟剤や整髪料、香水等の使用や喫煙を控えるなど、配慮をお願いします。また、化学物質過敏症に関する健康相談も受け付けています。 **健康推進課**26・2397



世界エイズデーにHIV検査を無料実施

12/1(日)13:30～15:30 所第二庁舎3階講座室 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 申エイズ専用相談電話（保健予防課内）26・8120

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

所12/3(火)・4(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33・7171 **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

- ①断酒会員による酒害相談 予約不要 12/5(木)13:00～14:30 所総合庁舎4階 対アルコール依存や飲酒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 12/13(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 12/25(水) 所総合庁舎4階 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健康推進課25・6364 詳①健康推進課25・6364

福祉・保険

失業等で生活が困難となったときの国民健康保険の一部負担金の徴収猶予・減免

次のいずれにも該当する世帯 ●事業の休廃止、非自発的失業等で世帯主または被保険者の収入が著しく減少 ●申請月の世帯の収入見込みが、生活保護基準の1,000分の1,155以下 ●世帯主および被保険者全員の預貯金総額が、生活保護基準額の3か月分以下 ●同一の事由で、この制度を利用していない ●国保料の納付意思がある **減免等の期間** 申請月の初日から最長3か月（1度のみ3か月延長あり） **国民健康保険課**25・6247

倒産・解雇・雇い止めで離職した方の国民健康保険料等の軽減

次のいずれにも該当する方は届け出により、離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで、国保料等が軽減されます。 ●離職時において65歳未満 ●雇用保険受給資格者証の離職理由が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のいずれかに該当（雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者） **持ち物** 雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知 申国民健康保険課（総合庁舎1階）25・6247

11/18～12/2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 **介護保険課**25・5356

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



マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードに関するお問い合わせは 市民課 25・9787

マイナ保険証の3つのメリット

※①と②は、本人同意が必要です。

- ① 利用する医療機関と、今までの医療・薬剤情報を共有でき、より良い医療が受けられます
- ② 限度額適用認定証がなくても、会計窓口で限度額の適用を受けられます
- ③ マイナポータルで確定申告に使える医療費情報が取得できます

マイナ保険証の申込方法

マイナンバーカードをお持ちの方は、専用サイトまたはアプリ「マイナポータル」から申込みができるほか、以下でも申込み可能です。 ●市民課または各支所窓口 ●セブン銀行ATM ●医療機関、薬局※ ※一部取扱いがない場合があります。詳細は各医療機関・薬局へお問い合わせください。



マイナンバーカード申請方法

次の方法で申請できます。 ●オンライン（専用サイトから） 専用のIDが必要です ●郵送 ●市民課または各支所窓口 ※詳細は市に掲載。



毎週木曜日に午後7時まで市民課の窓口開設時間を延長しています。ぜひご利用ください

障害者週間記念事業 毎年12/3～9は「障害者週間」です

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31・2226

- ① 記念企画「旧優生保護法と一緒に考える」 内容 ●映画上映「沈黙の50年～国から子どもをつくってはいけないと言われた人たち」 ●障害者団体からの提言 ●手話歌の発表（旭川市立大学短期大学手話サークル） とき 12/8(日)12:30～15:35 ところ おびった体育館（宮前1の3） コーディネーター 旭川市立大学保健福祉学部教授 北村典幸さん
- ② 障害者団体の活動等を紹介するパネル展示 月曜日を除く とき・ところ 11/24(日)～12/8(日) ●総合庁舎1階＝7:45～21:00 ●おびった（宮前1の3）＝9:00～21:00
- ③ 障害者就労支援事業所の展示即売会 月曜日を除く とき 11/24(日)～12/8(日)10:00～15:00 ところ おびった（宮前1の3）