

内容 日時 所会場 対象 定員 料金 講師 その他 申込み 詳細 ホームページ 申込みがない場合は料金・申込み不要（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

手話言語ワークショップ「もしものときのために～聞こえない・聞こえにくい方と一緒に学ぶ避難訓練」

講話、避難訓練を通して災害時に聴覚障害者が感じる不安や必要な支援に関して学ぶ 3/14(土)13:00~16:00 所おびつた(宮前1の3) 定50人程度
2/27(金)までに右の申込フォームまたは障害福祉課☎25・6476、☎29・6404、syougaiukusi@city.asahikawa.lg.jp



健康

たばこに関して考えてみませんか

喫煙はがんなど多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因です。たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。わが国では年間約1万5千人が、他人のたばこの煙を吸われる受動喫煙で死亡しており、影響は深刻です。望まない受動喫煙をなくすため、「子供の近くや人通りの多い場所では喫煙しない」「ベランダや玄関先での喫煙はしない」など配慮が必要です。しかし、一番必要なのは禁煙です。あなたと大切な人のために、禁煙に挑戦しませんか。市で支援のご案内をしています。☎健康推進課☎26・2397



まだ受診していない方はお早めに！ 後期高齢者医療健診は3月末日まで

後期高齢者医療健診は年度内に1回無料で受診できます。3月末日が期限となりますので、まだ受診されていない方は早めにお申し込みください。
前年度当初に受診券とともに送付した指定医療機関一覧または市に掲載 後期高齢者医療保険制度加入者 ※長期入院・介護施設等の入居者は対象外。他受診券および資格確認書等持参(受診券が見つからない場合は問い合わせを) 指定医療機関に事前に電話で申込み ☎国民健康保険課☎25・8536



小学校入学前に麻しん(はしか)・風しんの 予防接種をお忘れなく

接種時期 ●第2期=5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間 ●令和7年度対象=平成31年4/2~令和2年4/1生まれの子 ※接種期限=3/31(火)。
回数 1回 所予防接種実施医療機関
☎保健予防課☎25・6237



胃・肺・大腸がん巡回検診

実施日	受付時間	会場
3/3(火)★	9:00~11:00	忠和地区センター(忠和5の5)
3/4(水)	9:00~11:00	東地区体育センター(豊岡2の5)
3/4(水)	9:00~11:00	愛宕公民館(豊岡7の9)
3/6(金)	9:00~11:00	グリーンパル(緑が丘東3の1)
3/6(金)	9:00~11:00	東部住民センター(東光5の2)
3/8(日)★	9:00~11:00	神居住民センター(神居2の17)

★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
他申込み不要。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。後日指定の場所へ便を提出 ※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

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
3/5(木)13:00~14:30
所総合庁舎4階(7の9)
飲酒やアルコール依存等につい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
3/6(金)13:30~15:00
所市民文化会館(7の9) 自死遺族の方
 - ③つむぎ会「ひきこもり親の会」予約制
3/9(月)13:30~15:00
所総合庁舎4階(7の9)
おおむね20~40歳代のひきこもり当事者の家族
 - ④精神科医師による心の健康に関する相談 予約制
3/9(月) 所総合庁舎4階(7の9)
精神科・心療内科への通院歴がない方とその家族
- 他②~④事前に保健師の個別相談あり
②~④保健予防課☎25・6364
①保健予防課☎25・6364



福祉・保険

国民健康保険料の適正化のため、所得の申告を

国民健康保険料の軽減など、令和8年度の保険料を適正に計算するためには、所得の有無にかかわらず、令和7年中の所得の申告が必要です。
※非課税(遺族・障害)年金を受給している方等を含む。
次のいずれにも該当しない方は、4/15(木)までに、国民健康保険課に所得の申告をしてください。
●支払者から給与または公的年金の支払報告書が市に提出されている方 ●確定申告、または市・道民税の申告をする方 ※所得がある方は市民税課に市・道民税の申告を(本誌28ページ参照)。
☎国民健康保険課☎25・6247

2/16~3/2は介護保険料 「普通徴収」の第8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確実で便利です。保険料は、介護保険制度を運営するための大切な財源です。納期限までに納めましょう。
☎介護保険課☎25・5356



在宅医療 市民講演会「在宅医療でひろがる選択 ~訪問看護・ホスピスができること」

3/15(日)10:00~11:45
所市立旭川病院3階大会議室(金星町1)
定80人 ☎旭川赤十字訪問看護ステーション
五林郁子さん、ReHOPE旭川神楽 佐々木由希子さん、中島優子さん 3/9(月)までに右の申込フォームまたは旭川市在宅医療・介護連携相談窓口☎72・4105



障害者スカットボール教室

3/15(日)13:00~16:00 所おびつた(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 定30人(抽選) 他上靴持参
3/13(金)までに旭川障害者連絡協議会☎☎31・2226

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 ☎0120・20・8699
フリーダイヤル

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) ☎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

旭川市国民健康保険にご加入の35~74歳の方へ

お急ぎください!!
特定健診は3月31日(火)まで
未来のための準備は、特定健診から始めよう!

特定健診は、市内約110か所の医療機関で受診できます。受診可能な医療機関は、国民健康保険課(☎25・9841)に問い合わせるか、受診券に同封されている医療機関一覧または市で確認を。
※実施期間は医療機関によって異なる場合があります。

通院している方も対象です

特定健診は、**こんなにお得**

特定健診の費用は **500円**
(前年度市民税非課税世帯は無料)
通常8,000円相当の検査がお得に受けられます!



病気のリスクをチェック

- 検査内容
- 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
 - 血圧測定(血圧)
 - 問診・診察(身体診察)
 - 尿検査(尿糖、尿たんぱく、尿潜血)
 - 血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能、尿酸)
 - 基準に該当する方のみ(心電図検査、眼底検査、貧血検査)



- 検査で分かる病気
- 糖尿病
 - 高血圧症
 - 脂質異常症
 - アルコール性肝炎 など
 - 動脈硬化
 - 脂肪肝
 - 慢性腎不全



次の会場では、特定健診とがん検診(胃・肺・大腸)を一度に受けられるセット型健診が受けられます

実施日	受付時間	実施場所
3/3(火)	9:00~11:00	忠和地区センター(忠和5の5)
3/8(日)	9:00~11:00	神居住民センター(神居2の17)

※後期高齢者医療健診も受けられます。
※旭川がん検診センターでは、開設日に特定健診とがん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)を一度に受けられます。
各実施日の1週間前までに旭川がん検診センター☎53・7111



受診の流れ

- STEP 1 受診したい病院に電話する
予約が必要な医療機関があります。必ず電話でご確認をお願いします
- STEP 2 受診券とマイナ保険証等を持って病院へ行く
約1時間で検査が終わります
- STEP 3 市から健診結果表が届く
希望する方は、市の保健師や管理栄養士に相談できます

