

参加料の記載のないものは無料です。／市外局番 (0154) を省略しています。／市役所本庁舎は「市役所」、市役所防災庁舎は「防災庁舎」に省略しています。

た1カ月分の自己負担額(食費、居住費などを除く)が表の区分に応じた自己負担の上限額を超えた分については、申請により払い戻しになります。なお、既に手続きをされた方は再度申請する必要はありません。領収日から2年で時効となり、期限を過ぎたものはさかのぼって申請できませんのでご注意ください。

高齢者外出促進バス事業

市に住民登録のある満70歳以上の方
 ①乗車証「おでかけパスポート70」による助成 ②バス会社が販売する高齢者向け定期券の購入に対する助成
 申請場所 ①乗車証は市内の各郵便局窓口 ②定期券はくしろバス(株)、阿寒バス(株)、釧路駅前

高齢者の「障害者控除対象者認定書」を交付しています

所得税や市・道民税の障害者控除を受けることができる、高齢者の「障害者控除対象者認定書」を交付しています。
 各種障害者手帳の交付を受けていない、65歳以上の要介護認定を受けている方で、障がい者に準ずると市が認定した方に、介護高齢課介護認定担当(☎31-4537)に申請してください。

区分	課税年金収入と合計所得金額年		自己負担の上限額
	課税年金収入と合計所得金額年が80万円を超えない方	課税年金収入と合計所得金額年が80万円を超え、85万円以下の方	
世帯全員が市民税非課税で右記の合計額が80万円を超えない方	2万4600円	2万4600円	1万5000円
市民税課税世帯	4万4400円	4万4400円	1万5000円

本人の印鑑(朱肉を使うもの)、本人名義の通帳等振込先の口座番号が確認できるもの、過去2年以内の領収書(明細や領収印が確認できるもの)を持参の上、直接防災庁舎3階介護高齢課介護給付担当(☎31-4553)へ

バスターミナルの各窓口
 介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)
 ※定期券、バス路線、バス停留所等に関しては、くしろバス(株)(☎36-8181)、阿寒バス(株)(☎37-8651)

健康づくりサポーター養成講座

日程	時間	内容
2月6日(木)	午前9時～11時	健康講話
2月20日(木)	午後4時～5時	栄養講話
3月5日(木)	午前10時～11時	ヘルシーメニュー試食会
3月19日(木)	午後9時～11時	運動実践

健康づくりサポーターとは、自らの健康づくりに関する活動や、市の健康づくり事業に参加したり、お手伝いしたりしていただくボランティア活動です。仲間と一緒に健康づくりの輪を広げませんか。

健康

1月30日(木)
 所山花温泉リフレ
 集・解散 防災庁舎
 高齢者等を介護している家族
 ¥650円(昼食代、入浴料、貸タオル代を含む)
 1月23日(木)までに電話で介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)へ

介護からひととき離れてリフレッシュ
 1月30日(木)
 所山花温泉リフレ
 集・解散 防災庁舎
 高齢者等を介護している家族
 ¥650円(昼食代、入浴料、貸タオル代を含む)
 1月23日(木)までに電話で介護高齢課高齢福祉担当(☎31-4539)へ

若者健診
 2月2日(日)午前8時～10時
 防災庁舎4階健康推進課ホール
 18～39歳の市民で、健診を受ける機会のない方、職場の健診で血液検査がない方
 80人
 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察
 1月14日(火)までに電話で健康推進課(☎31-4525)へ

後期高齢者歯科健康診査を実施しています

1月31日(金)
 市に住所を有する後期高齢者医療被保険者
 内問診、口腔内検査、口腔機能評価
 申電話で実施医療機関へ
 他受診時は保険証持参
 医療年金課医療給付担当(☎31-4526)、市民課市民サービス担当(☎66-2210)、市民課市民サービス担当(☎015471612231)

ノロウイルスの感染症にご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の人への感染は、ウイルスに汚染された飲食物を口にするこよ、人から人への二次感染によつて起こるものです。
 手洗いの励行、調理器具等の消毒洗浄、食品の十分な加熱等の予防策が有効です。
 感染した場合、1～2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱等の症状が出ます。一般的には症状は軽く、ほとんどの場合2～3日で回復しますが、高齢者、幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。初期症状は、風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら医師の診断を受けてください。

健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5825)

各種相談・救急当番病院・各種がん検診

●お酒の悩み相談(健康推進課 ☎31-4525)
 1月8日(水)午後1時～3時/防災庁舎3階相談室3(ズラン)※まずは防災庁舎4階、健康推進課にお越しください。
 ●こころの健康相談※秘密厳守(釧路保健所 ☎65-5825)
 面談相談=予約制/電話相談=月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、夜間および1月1日(水)～5日(日)を除く)

救急当番病院

●釧路市夜間急病センター(住吉2-12-37 ☎44-6776)
 診療科目=内科、小児科/受付時間=午後6時30分～翌午前6時30分/診療時間=午後7時～翌午前7時
 ●救急医療情報案内センター(☎0120-20-8699、携帯電話・PHS 011-221-8699)
 ●休日緊急歯科診療※日曜日、祝日(城山2-2-15 釧路歯科医師会館内 ☎42-8336)
 時間=午前10時～午後0時30分、午後2時～4時
 ●小児救急電話相談
 【プッシュ】(☎# 8000) / 【その他】(☎011-232-1599)
 時間=午後7時～翌午前8時

がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています!

下記の年齢条件に該当する方を対象に、子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を19(令和元)年6月下旬に発送しています。対象の方は早めにお使いください。
 【子宮頸がん】20歳
 【乳がん】40歳
 ※年齢は19(平成31)年4月1日現在の年齢
 有効期限=3月31日(火)
 健康推進課(☎31-4524)

胃がん・肺がん検診

※実施曜日は月～金曜日、第1・3土曜日です。
 40歳以上(1年に1回受診可)/受診日の5日前までに直接、釧路がん検診センター(☎37-3370)へ

検診項目・内容	料金	検診機関
胃がん(バリウム検査)	1,120円	釧路がん検診センター
X線のみ	370円	
X線・喀痰検査	960円	

巡回バス検診も実施します(胃がん・肺がん・大腸がん検診)

実施日	検診会場	実施日	検診会場		
1月	14日(火)	大薬毛生活館 大薬毛西会館 大薬毛北3丁目町内会館	27日(月)	昭園会館 昭和老人集会所 昭和会館	
	15日(水)	雇用促進住宅大薬毛宿舎前 山花農業生活センター	28日(火)	昭和会館 コア鳥取 春採下町会館	
		鶴野あおば幼稚園 中鶴野会館	29日(水)	昭和会館 武佐わかば会館 ときわ台町内会館	
	20日(月)	鳥取南会館 老人福祉センター 鶴風荘	30日(木)	若草団地町内会館 武佐会館	
	2月	21日(火)	鳥取神社 新富士生活館	31日(金)	春採下町会館 武佐第3集会所 武佐わかば会館
		22日(水)	鳥取北会館 しらかばの家	8日(土)	桜ヶ岡中央会館 白樺ふれあい交流センター
		25日(土)	大星会館 星が浦会館	10日(月)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター
		26日(日)	大星会館 星が浦会館	12日(水)	緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンター 緑ヶ岡南会館

【各検診共通】※生活保護受給世帯の方は、受給証明書持参で無料となります。※「総合がん検診受診券」「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)。総合がん検診については、集団検診、巡回バス検診でもAコース(胃・肺・大腸)に限り受診できます/健康推進課(☎31-4524)

子宮頸(けい)がん・乳がん・大腸がん検診

子宮頸がん検診は20歳以上で偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の女性(偶数年齢時に1回受診可)、大腸がん検診は40歳以上の市民(1年に1回受診可)/直接下記の検診機関へ

検診項目・内容	料金	検診機関・対象
子宮頸がん(頸部細胞診)	1,170円	釧路がん検診センター
	1,240円	上記以外の検診機関
乳がん(マンモグラフィ)	1,240円	40歳代
	1,030円	50歳以上
大腸がん(便潜血検査)	540円	釧路がん検診センター
	620円	上記以外の検診機関

検診機関	子宮 乳	
	子宮	乳
釧路がん検診センター(☎37-3370)	○	○
釧路孝仁会記念病院(☎0120-133-527)	○	○
釧路赤十字病院(☎22-7171)	○	○
釧路労災病院(☎22-7191)	○	○
市立釧路総合病院(☎41-6121)	○	○
足立産婦人科クリニック(☎25-7788)	○	-
くしろレディースクリニック(☎32-1020)	○	-
道東勤医協釧路協立病院(☎24-6811)	-	○

※大腸がんの検診医療機関は、市ホームページでご確認いただくか、健康推進課へお問い合わせください。