

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。

●年末年始もおいしく残さず食べきましょう

外食時には、適量注文でおいしく食べきましょう。食べきれない料理は、お店に確認して持ち帰りましょう。

【共通】環境事業課廃棄物対策担当(☎31-4551)、市民課環境担当(☎66-2211)、市民課環境担当(☎0154-7-2231)

福祉



第5回脳の健康度テスト

①1月15日(月)、②29日(月)各午後1時30分～3時/防災庁舎/おおむね65歳以上で2日間とも参加できる市民(認知症と診断されている方は対象外)※過去に検査を受けたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申し込みください/☎30人/①フェイス・コグ検査 ②検査結果の返却と解説、講話/☎筆記用具、眼鏡(必要な方)/☎電話で介護高齢課高齢福祉担当(☎23-5185)へ

高額介護サービス費の申請について

介護保険のサービスを利用した1カ月分の自己負担額(食費、居住費などを除く)が課税状況や所得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(提供日より2年で時効となります)。支給対象となる方には案内が届きますので確認の上、申請してください。

申請方法=介護高齢課からの案内に入

っている申請書に記入の上、本人名義の通帳のコピーを添付し、直接または郵送で防災庁舎3階介護高齢課介護給付担当(〒085-8505黒金町7-5☎31-4553)へ

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。

☎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。※障害者控除を受けている身体障害者手帳3～6級、療育手帳B、精神障害者保健福祉手帳2～3級の方は、要介護状態区分等により特別障害者控除を受けられる場合があります。※特別障害者控除を受けている身体障害者手帳1～2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の方は、申請の必要がありません/☎障がい福祉課(☎31-4537)、介護高齢課介護認定担当(☎31-4597)

健康



若者健診

☎2月22日(木)午前9時～11時/防災庁舎/☎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/☎2月1日(木)までに電話で健康推進課(☎31-4525)へ、または市ホームページの申込フォームから

ノロウイルスの感染症にご注意を

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事や、人から人への二次感染によって起こるものです。手洗いの励行、調理器具等の消毒洗浄および食品の十分な加熱が有効です。なお、消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。

感染した場合、1～2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。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、高齢者や幼児など抵抗力の弱い方は重症になることもあります。感染が疑われたら医師の診察を受けましょう。

☎健康推進課(☎31-4524)、釧路保健所(☎65-5811)



ほっかいどう健康づくりツイッター

北海道では、道民の健康づくりに有益な情報を、SNSを利用する幅広い世代に発信するため、X(旧ツイッター)「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しています。本アカウントでは、「栄養・食生活」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止対策」といった健康づくりに関する内容の他、がん・生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信しています。まずは「見る」ことから健康づくりを始めませんか?

☎https://twitter.com/Hokkaido\_healthからアクセスください。

☎釧路保健所(☎65-5819)

後期高齢者歯科健康診査

☎～1月31日(水)/☎市に住所を有する後期高齢者医療被保険者/☎問診、口腔内診査、口腔機能評価/☎受診時は保険証持参/☎電話で実施医療機関へ/☎医療年金課医療給付担当(☎31-4526)

子育て・教育

2024(令和6)年度新規保育施設利用申込

2024(令和6)年4月から新たに市内の認可保育施設の利用を希望するお子さんの申込受付を行います。事前に交付を受けた利用申込書に関係書類を添えてお申し込みください。なお、お子さんの面談も同時に行いますので、一緒にお越しください。

☎[①第1次申込受付]～12月27日(水)(土・日曜日を除く)、[②第2次申込受付]1月29日(月)～2月2日(金)/☎こども育成課(①のみ)※午前9時30分～午後4時30分、認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設※午前9時30分～午後4時※認可保育所、認定こども園、地域型保育事業施設は事前に各施設へお問い合わせください/☎オンラインで行う電子申請が可能になりました。マイナンバーカードと暗証番号を準備の上、市ホームページの電子申請(オンライン手続き)からお進みください。なお、電子申請をした場合のお子さんの面談日時や場所については、申込確認後、市から連絡をします/☎こども育成課保育担当(☎31-4541)

各種相談・救急当番病院・各種がん検診

各種相談

●お酒の悩み相談(健康推進課☎31-4525) ☎1月10日(水)午後1時～3時/防災庁舎3階相談室3(スズラン)※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12月29日(金)～2024(令和6)年1月3日(水)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

子宮頸(けい)がん・乳がん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています!

対象の方には2023(令和5)年5月下旬にクーポン券を発送しています。早めにご利用ください。

☎[子宮頸がん]20歳、[乳がん]40歳※年齢は2023(令和5)年4月1日現在の年齢/有効期限=2024(令和6)年3月31日(日)/☎健康推進課(☎31-4524)

胃がん・肺がん検診

☎月～金曜日、第1・3土曜日/☎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

Table with 3 columns: 検診項目・内容, 料金, 検診機関. Includes items like 胃がん(バリウム検査) and 肺がん(X線のみ, X線・喀痰検査).

●巡回バス検診も実施します(胃がん・肺がん・大腸がん検診)

Table with 4 columns: 実施日, 検診会場, 実施日, 検診会場. Lists various community centers and dates for mobile screening buses.

※大腸がんの検診医療機関については、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 【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。※「無料クーポン券」もご利用いただけます(対象者のみ)/☎健康推進課(☎31-4524)

子宮頸がん・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

Table with 3 columns: 検診項目・対象, 料金, 検診機関. Lists screening centers and fees for cervical, breast, and colon cancer.

Table with 3 columns: 検診機関, 子宮, 乳. Lists screening centers and availability for cervical and breast cancer screening.