

暮らしの情報

生活に役立つ、身近な情報



人間ドック健診

【対象】30歳以上74歳までの三笠市国民健康保険加入者
 ※国民健康保険料の滞納がない方で、年1回限り

【定員】200人

【内容】診察、問診、血液、尿、便、心電図、胸部X線、胃部X線、視力、聴力などの検査

【場所】

▼岩見沢市立総合病院市民健康センター(岩見沢市8条西7丁目9 ㉒0126-320888)

▼溪仁会 円山クリニック(札幌市中央区大通西26丁目3番16号)

㉒0116117766

【受診者負担額】2,000円

【申込期限】随時(定員になり次第締め切り)

骨粗しょう症健診

【対象】三笠市国民健康保険加入者
 ※国民健康保険料の滞納がない方で、年1回限り

【内容】腰椎と大腿骨で骨密度を測定

【受診者負担額】1,400円

【場所】市立三笠総合病院

【申込期限】随時

特定健康診査

【対象】40歳から74歳までの三笠市国民健康保険加入者で、年1回限り

【受診料】無料

【場所】

▼市立三笠総合病院(宮本町489番地 1 ㉒②3131)

▼南そらち記念病院(岡山506番地 8 ㉒⑥8211)

▼みかさホームケアクリニック(多賀町2番地 1 ㉒③7566)

▼岩見沢市立総合病院市民健康センター(岩見沢市8条西7丁目9 ㉒0126-320888)

▼北海道対がん協会(札幌市東区北26条東14丁目1-15 ㉒0117485511)

▼溪仁会 円山クリニック(札幌市中央区大通西26丁目3番16号 ㉒0116117766)

▼札幌厚生病院(札幌市中央区



LoGoフォーム

共通事項

【期間】4月から9年3月
 【申込方法】電話、直接窓口またはLoGoフォームから申し込みください。

【申込・問合せ先】市民生活課保険医療係 ㉒②3188

北3条東8丁目5 ㉒01112615331

【期間】4月から9年3月

【受診方法】

▼健診日は、直接、医療機関へ電話により予約してください。

▼当日は何も食べずに受診してください。

【問合せ先】市民生活課保険医療係 ㉒②3188

春のクリーン作戦強調期間 4月13日～5月10日

きれいなまちづくりのために皆さんの協力をお願いします。

《ごみを出すときの注意》

▼集めたごみは各地域の一般ごみ収集日に、通常の収集場所に出してください。

▼汚れがひどい資源ごみは再資源化できないため、分別する必要があります。

▼大型ごみが捨てられていた場合は、環境衛生係までご連絡ください。

▼クリーン作戦専用袋は配布していませんので、透明または半透明の袋やレジ袋などを使用してください。

【問合せ先】市民生活課環境衛生係 ㉒②3189

交通事故相談所をご利用ください

専門の相談員が、無料で相談に応じます。

北海道交通事故相談所

【予約相談先】

▼面接：北海道庁1階札幌市中央区北3条西6丁目

▼電話：一般電話 ㉒011-204-5220 / IP電

話 ㉒050-3533-4703 (通話料が割安となります)

▼文書：FAX 011-232-7452、メール(下記)

※いずれも相談日時は、月～金曜日/午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)

Eメール: kansei.chiikianzen@pref.hokkaido.lg.jp

空知総合振興局交通事故相談所

【予約相談先(相談日時)】

空知総合振興局環境生活課/岩見沢市8条西5丁目 ㉒0126-200044 (4月10日、5月8日、6月5日、7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、9年1月8日、2月5日、3月5日/午後1時～4時)

【問合せ先】生活安全センター交通安全係 ㉒⑦777

市民センター無料開放日 コミュニティサポート事業

市では、コミュニティサポート事業(通称「コミサポ」として、市民センターを週1回無料開放しており、ゲーム・手芸など、地域の憩いの場として親しまれています。

【開放時間】午前10時～午後3時
【開放日】4月6日(月)から次のとおり開放します。

月	火	木	金
幌内	弥生	幾春別	岡山
美園	唐松	三笠	山の手

※祝日・お盆・年末年始は休みです。葬儀などの行事が入った場合は中止する場合があります。



【問合せ先】ふれあい健康センター
健康係 Ⅲ③2010

元氣アップ教室参加者募集

【日程】4月21日(令和9年3月30日)の間の毎週火曜日(閉館日除く)

【場所】ふれあい健康センター

【参加料】無料

【対象】65歳以上

【内容】健康チェック、体力測定
椅子で行うストレッチ運動など

【コース・時間・定員】

① 低体力コース：定員20人
(うち要支援者10人)

初回：午前10時～正午

② 2回目以降：午前10時～10時
45分

③ 通常コース：定員40人

初回：午前10時～正午

④ 2回目以降：午前11時～11時
45分

【申込期限】4月7日(火)

【その他】

▼ 要介護認定を受けている方、医師から運動制限されている方は参加できません。

▼ 要支援認定を受けている方は低体力コースのみ参加できます。

▼ 定員を超えた場合は初回の方優先、初回以外の方は抽選となります。

▼ 要支援者が申し込み多数の場合は抽選となります。

合は抽選となります。

【問合せ先】ふれあい健康センター
健康係 Ⅲ③2010

脳を活性化しよう！ 「ひまわりサークル」

「ひまわりサークル」はゲームや手工芸などを行い、楽しみながら脳を活性化し、認知症を予防することを目的に行っています。

【日程】初回4月15日(水)午前10時～11時30分(月2回程度)

【場所】ふれあい健康センター

【対象】どなたでも参加可

【参加料】無料

【申込方法】電話または窓口で申し込みください。

【申込期限】4月10日(金)

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター 健康係 Ⅲ③2010



介護保険料の納入方法

8年度の介護保険料は6月に世帯の所得状況が確定した後、年間の保険料を決定します。

◆ 介護保険料を年金から納めている方

介護保険料を年金の引き去りで納めている方は左表のとおり4月から8月までは仮徴収を行い、保険料が確定した後の10月以降は本徴収として年金から引き去ります。

なお、年間保険料は7月中旬に決定通知書を郵送してお知らせします。

【年金からの引き去り方法】6月と8月の仮徴収額は、年金から引き去りされる保険料の金額を均等にするため、2月の引き去り額と違う場合があります。

◆ 市が発送する納付書で介護保険料を納めている方

7月中旬に納付書を発送しますので納期(7月から翌年2月までの全8回)ごとに納めてください。

口座振替を希望される場合は、預貯金通帳とその通帳に使用している印かんを持参の上、金融機関郵便局または介護保険係で手続きをしてください。

40歳以上64歳以下の方の保険料は加入されている健康保険によつて異なりますので、各健康保険へ直接問い合わせください。

昨年9月までに65歳を迎えられた方や三笠市に転入された方は、4月の年金から引き去りが始まります。対象となる方に4月上旬に仮徴収の通知を送付しますので、ご確認ください。

【問合せ先】市民生活課介護保険係 Ⅲ②3611

