

発行日

2016.11.1

第260号

札幌白石健康友の会

# 友の会 ニュース

発行所

札幌白石健康友の会  
札幌市白石区菊水4条1丁目  
電話 820-1263  
発行責任者 長谷 武雄  
会員数 (10/17) 21,223名

## 月間の到達状況 (10/16 現在)

### ○地域訪問

目標 1,800件 **到達417件**

対話 目標 700件 **到達173件**

### ○友の会員拡大

全体 目標326名 **到達71名**

この内、友の会として

目標 70名 **到達17名**

※ご家族・お友達・ご近所の方に  
一声かけていただくようお願い  
いたします。

### ○いつでも元気の拡大

全体 目標39部 **到達26部**

この内、友の会として

目標10部 **到達21部**

### ○健康相談会

目標20回 **到達5回**

### ○青空健康チェック

目標5回 **到達1回**

※地域訪問やロビー宣伝には、皆さんの  
ご協力がぜひとも必要です。  
声をかけあい、できることからご協力を  
お願いします。

## 「月間」の取り組みに ご協力ください

### ★友の会員を増やしましょう

ご家族やお知り合いの方に友の会の入会を  
勧めましょう。

### ★「いつでも元気」を定期購読しませんか？

全国の仲間たちの活動がきれいな写真と  
共に掲載されています。また、病気や健康  
についての記事も毎月掲載されていて、とて  
も好評です。

1ヶ月380円、郵送の場合460円

### ★ロビー行動にお手伝いください

## インフルエンザワクチンの予防接種料金 (税込)

札幌市に住んでいる 65 歳以上の方で  
「生活保護を受けている方」や  
「住民税が免除されている方」は  
料金は無料です。

ただし、「住民税非課税」を証明できる  
書類が必要です。

詳しくは職員にお尋ねください。

- ①大人1回接種 2,900円
- ②札幌市在住の65歳以上の方 1,400円
- ※13歳未満は予約が必要です
- ①3歳以上13歳未満 2回接種  
1回 2,900円
- ②3歳未満 2回接種  
1回 2,500円

## インフルエンザワクチンの ご案内

予防接種を希望される方は、札幌病院の  
受付窓口か診察に入る前に各診療  
科の受付職員までお申し出ください。

(12月29日まで)

※在庫がなくなり次第終了します。

## 「友の会活動拡大強化月間」 地域訪問・ロビー行動・健康相談会などに 旺盛な取り組みを展開!

今年度の「友の会活動拡大強化  
月間」も半分が過ぎ、残り一ヵ月  
となりました。

友の会・菊水社員支部と関連する  
民医連事業所(札幌・札幌・薬局・  
在宅・本部) 取り組み、各課題の  
達成に向けて連日奮闘していま  
す。

十月三日から始まったロビー行  
動では、「札幌市の国民健康保険料  
引き下げ」の署名などを訴えなが  
ら友の会員が患者さんに声をかけ  
て、二名の会員を増やしています。  
また、秋風の中で職員と一緒に行  
動している地域訪問や青空健康チ  
ェックにおいても、血圧測定や署  
名の訴えの傍ら、友の会への入会  
や健康診断のお誘いを行い、友の  
会活動を広めています。  
訪問行動では、「同居していた

### 訪問から介護申請へ

家族三人が最近お亡くなりにな  
り、子どもは近くにいない  
のでとても不安だ」と話され  
た一人暮らしの八十五歳の女  
性は、菊水在宅センターへ連  
絡して介護保険の申請につな  
がっています。



(ロビー行動で署名と入会の訴え)

生活に関するアンケートの回  
答では、「お金を借りるほど困  
ってはいないけれど、食費や交  
際費など全般的に切り詰めて、  
持っているお金の中で何とか  
やりくりしている。将来に不安  
がある。」という意見が多くあ  
りました。  
また、訪問に参加された地域  
の友の会員からは  
「ニュースの手配りの時はあ  
まり話ができない会員さんと  
ゆっくり話ができて、暮らしの状  
況などがわかって良かった」と



(10/3 元気に地域訪問へ)



ラッキー元町店で健康チェック

「友の会の行事に参加した  
ことがある会員さんが少な  
い。もつと声かけや宣伝が必  
要なのかな」との感想があり  
ました。また、職員から「多  
くの方が快く対応してくれ  
て良い経験になりました」と  
の感想も多くありました。  
残り一ヵ月となりましたが、  
「月間」の成功には友の会  
員・職員の協力が必須です。  
できることから参加して「月  
間」を成功しましょう。

## 『ケアプランセンターあゆみ』について

勤医協菊水在宅総合センターの『ケアプランセンターあゆみ』は、ケアマネジャーが10名在籍し介護保険のケアプランを作成しています。私たちの事業所は勤医協札幌病院の隣に位置していることもあり、札幌病院に通院している患者様や入院患者様の在宅生活を支えるお手伝いをさせていただくことが数多くあります。地域柄、さまざまな困難な事情を抱えている方が多く、「どのようにしたら利用者様にとって最善な事なのか」と頭を悩ませながら日々スタッフ一同励んでいます。

さて、秋の『月間』がはじまり、健康相談会や地域訪問も旺盛に開始されています。そんな中で先日、勤医協札幌病院の職員が地域訪問をした際に、85歳の一人住まいの女性で「介護保険の申請をしたことが無く、どうやってサービスを受けたら良いのか分からず困っている」という情報を受けました。当事業所のケアマネジャーが連絡をとって本人宅に伺い、介護保険の申請を代行し今後の相談窓口となりました。

地域にはこのような方がまだまだいるかと思いますので、地域の介護相談の窓口として、大きな役割を果たしていきたいと思えます。今後ともよろしくお願ひいたします。



勤医協菊水在宅総合センター  
ケアプランセンターあゆみ  
副センター長 高橋 純一郎

## 11月の「医療講演会」

予約は不要です。どなたでも参加できます。お友達とお誘いのうえお越し下さい。

日時 11月24日(木)  
14:00~15:00

テーマ「ワクチン接種で  
大人も子供も健康に」(仮題)

講師 小林 秀樹 医師  
(札幌病院小児科)

会場 菊水ビル4階  
(札幌病院の裏)

参加費 無料



## おねがい

住所等の変更がありましたら、下記へご連絡下さい。  
よろしくお願ひいたします。

札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263

## 健康診断はお済みですか！

年に1度は健康診断を！

※1月~3月の期間は特定健診が  
混みますので、早めに実施しましょう



生活習慣病やがんは、放置しておくと年々進行していきます。気がついたときに手遅れとならないよう健診を毎年受け、病気の芽を早期に発見できれば適切な対策が可能です。

すでに高血圧や高血糖、脂質異常がある方はメタボリックシンドローム予備軍として、将来、心臓病や脳卒中、糖尿病になる危険性が高くなっています。

※予約/健診コーナー ☎ 820-1254

## \*がん検診も一緒に受けましょう！

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。「がん」から命を守るためには、各種『がん検診』を受け、早期発見することが重要です。健診を受ける際には『がん検診』も一緒に受けることをお勧めします。

ただし、子宮がん検診や乳がん検診は年齢制限などがあります。

## \*友の会の健診助成制度が活用できます

健診を終え会計が終了してから、友の会で所定の手続きをしていただくと助成金を受け取ることができます。(2~3分程度で終了します)

場所は、友の会事務室(病院裏の南波ビル2階)

## 特定健診日のお知らせ

札幌病院では、土曜と日曜日に健康診断を集中的に行っています。平日は仕事などで健康診断ができない方はぜひご利用下さい。

【注意】完全予約制です。必ず健診コーナーへ予約して下さい。電話での予約も可能です。

健診コーナー直通電話 820-1254

○予約受付時間

月~金(祝日は除く) 10:00~16:30

土(第1と第3土曜日) 10:00~12:00

【特定健診日】

11月19日(土) 12月17日(土)

1月21日(土) 2月18日(土)

3月5日(日) 3月18日(土)

MIN-IREN

「いつでも元気」11月号

1ヶ月380円

郵送料80円

~あなたと民医連をつなぐ月刊誌~

【特集】全日本民医連『共同組織活動交流集会』

~不自由な世の中変えればい~

【健康教室】いつまでも元気で過ごすために

「茶トレ」でロコモ予防

【食と健康】腸閉塞 再発を予防するための食事

他にも、興味ある特集がもりだくさん

写真も多く、大変わかりやすい内容です

お問合わせ・お申込み 820-1263

## ふまねっと教室

※ 毎回申込みが必要です

十一月二十八日(月)午後一時三十分

## サークル活動

カラオケサークル

十一月 十一日(金)午後五時三十分

菊水連絡所 五〇〇円

菊水上町カラオケを楽しむ会

十一月 五日(土)午後一時〇〇分

菊水上町会館 五〇〇円

絵手紙サークル

十一月 二日(水)午前十時〇〇分

十一月 九日(水)午前十時〇〇分

菊水ビル四階(中)会費 月二〇〇円

手編みサークル

十一月 一日(火)午前十時〇〇分

十一月 十五日(火)午前十時〇〇分

菊水ビル四階(小)

高齢者のお食事会

十一月 十八日(金)菊水ビル四階

十一月 二十二日(火)3の1集会所

午前十一時から 三〇〇円

※ 初めてのの方は、準備する食数の

関係がありますので、事前にご

連絡ください。

※ 毎回申込みが必要です

十一月二十八日(月)午後一時三十分

十一月二十八日(月)午後一時三十分