

発行日

2017. 5. 1

第266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 (4/15) 20,940名

## 年に一度は健康診断を受けましょう！

### 誕生日の月に健診受診を！

あなたは、年に1回健康診断を受けていますか？



健康診断の役割の1つは、生活習慣病やがんなどの病気を早期に発見し、治療に結びつけることです。健康だと思っても、知らない間に病気が進行していることもありえます。健康診断を毎年受けることで、病気の芽を早く見つけ、適切な対策を講じることが出来ます。もう1つの役割は、病気を予防することと、健康増進に役立てることにあります。健康診断を受けることによって、病気になるような傾向をキャッチし、病気になるような生活習慣を軌道修正することが出来ます。

健康診断を受けることを忘れないために、お誕生日の月に健康診断を受けて毎年1回定期的に健康管理をするというのを習慣づけることをお勧めします。是非お誕生日が近い方は健康診断をするよう習慣づけてみましょう。

あなたは「特定健診」「後期高齢者健診」の対象者ですか？

「健診」と一言でいっても、いろいろな種類があります。お勤めされている方は、勤務先で「定期健康診断」を受けることが義務化されています。また、健康診断を受ける機会が少ない40歳以上の主婦や退職後の方などについては「特定健診」や「後期高齢者健診」を受けることが出来ます。

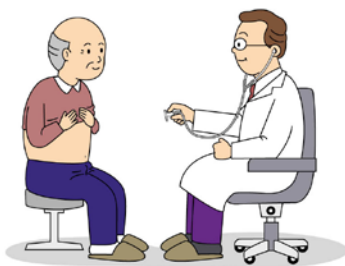
「健診」の対象者には受診券が届くことになっていきます。健診を希望される方は予約されることをお勧めします。受診券があることを確認して、札幌病院 健診コーナーへご連絡ください。特定健診や後期高齢者健診と一緒にがん検診も予約出来ますので、電話でご相談ください。

### 「がん検診」も一緒に受けましょう

日本人の2人に1人はがんに罹っており、2位の心臓病、3位の脳卒中を抑えて、死因の第1位になっていきます。特定健診には、友の会付加健診として胸部レントゲンが追加されますので、肺の病気を見つけることが出来ます。自治体のがん検診は、「大腸がん検診」「胃がん検診」「乳がん検診」「子宮がん検診」などがあり、これらのがん検診にも友の会の助成があります。特に大腸がんはガン罹患数で一番多くなっています。「大腸がん健診」は友の会から全額が助成されますので特におすすめています。また、オプション健診として、前立腺がん検診を実施している院所もありますので、これらを利用して全身チェックをしていただくことをお勧めします。

### ご自身のために、そしてご家族のために

健診で「要精密検査」となった場合は、放置することなく必ず受診してください。健診を受けることがゴールではなく、その後が重要なことです。「ご自身のために、ご家族のために」健診を上手に活用して、健康づくりに役立ててください。



### 【2017年度友の会土曜・日曜健診日】

- |     |          |         |
|-----|----------|---------|
| 土曜日 | ① 5月20日  | ⑤ 1月20日 |
|     | ② 9月16日  | ⑥ 2月17日 |
|     | ③ 11月18日 | ⑦ 3月17日 |
|     | ④ 12月16日 |         |
| 日曜日 | ① 7月16日  | ③ 3月4日  |
|     | ② 10月15日 |         |

※平日も健診できます。  
※友の会の健診助成制度が活用できます。

## 5月の「医療講演会」

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 5月25日(木) 14:00~15:00

テーマ「白内障」について

講師 八瀬 浩貴 医師

(札幌病院 眼科医長)

会場 菊水ビル4階中会議室

(札幌病院の裏)

参加費 無料

## 健康診断での友の会員特典

特定健康診断を受ける友の会員には「会員特典」として、「胸部レントゲン(1方向)や心電図、貧血検査、クレアチニン、尿酸、尿検査などの検査項目を「友の会付加健診」として追加し、以前に自治体などで実施していた成人病健診に近い内容になっています。

さらに、特定健診や各種がん検診、骨密度検診、前立腺がん検診の窓口負担金を半額助成しています。

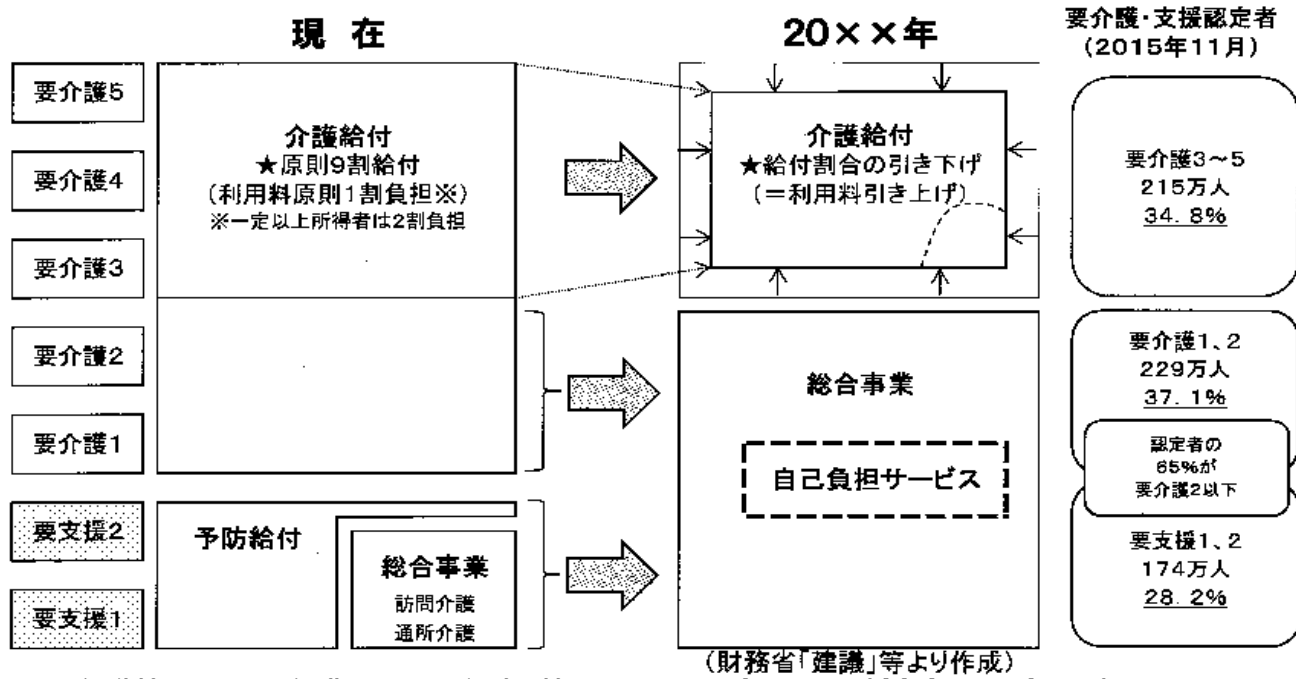
詳しくは、今月同封した『友の会だより』をご覧ください。

# 『介護保険』が変わりました ～総合事業へ変更 <札幌南勤労者医療福祉協会>

要介護度が「要支援1、2」の高齢者のための通所介護（デイサービス）と訪問介護（ホームヘルプ）が平成29年4月1日から市町村の介護予防・日常生活支援事業（総合事業）に移行されました。これは図にあるように本来の介護保険サービスを重度者のみに縮小し、それ以外の人は使えなくなるという介護保険制度の根幹にかかわる改定です。

4月の介護保険制度の改定により、介護事業所に入る報酬は実質的に引き下げられました。これによりサービス事業から撤退する事業者が出てきており、サービスを受けられない利用者の増加が予想されます。また、デイサービスの時間が短縮するなど、従来通りのサービスを利用できなくなってしまいます。サービスを実施する事業者とその担い手を確保することも多きな課題です。制度に関する質問は、お住まいの市町村の介護保険課か担当ケアマネージャー又は病院の相談窓口へお問い合わせください。

## 財務省(政府)が描く介護保険の将来像 病床再編の本格的受け皿へ



- 介護給付は、要介護3以上に限定+給付の切り下げ(=利用料負担の引き上げ)
- 要介護2以下は、市町村の「総合事業」へ移し替え、一部のサービスは「自己負担サービス」へ
- ケアプランは有料に

### 『おしゃべりサロンひまわり』オープン

北郷親菜におしゃべりサロンがオープンします。  
詳しい内容の問い合わせと参加希望の方は友の会事務局にお電話ください。

「おしゃべりサロンひまわり」  
日時：5月16日(火) 11:00～  
住所：白石区北郷3条3丁目1番17号  
扇愛荘(せんあいそう)2号室



申し込み・問い合わせ：札幌白石健康友の会 011-820-1263

### 『菊水にこども食堂を！』

～学習と交流のつどいを開催

4月14日(金)に学習と交流のつどいが開かれました。当日は101名の参加者が集まり、友の会からも多数の参加がありました。

つどいでは、こども診療所所長の岡田先生の「診察室から見える子どもの状況」と昨年豊平区で「こども食堂りんごの巣」をおこなっている宮本ひさ子さんからの取り組みの話がされました。最後に「こども食堂」呼びかけ人の酒井衛子さんから「こども食堂」をつくろうと思った想いと「子どもだけでなく、親も、地域の人々もみんな集まる「居場所」として成功させたい」と参加者へボランティア参加と運営にあてる募金の訴えがされました。参加者から「できることを手伝いたい」と早速、ボランティア応募と募金の協力が多数ありました。子ども食堂運営委員会ではボランティアと募金を集めています。皆さんにも協力をお願いします。詳細は事務局にお問い合わせください。札幌白石健康友の会 011-820-1263

### 山菜とりの申し込み5月17日まで

5月21日(日) 参加費 2,200円

問い合わせ・申し込み/友の会事務局 011-820-1263

MIN-IREN 1ヶ月 380円  
「いつでも元気」5月号 郵送料 80円

～あなたと民医連をつなぐ月刊誌～

#### 特集私と憲法

憲法カフェ  
読者はがきの紹介  
憲法学者・木村草太さんに聞く

#### 健康教室 強迫性障害について

#### 食と健康 離乳食について

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

※心まねつと教室の申込みは  
友の会事務局へ

菊水ふまねつと教室  
五月 三十日(火) 午後一時三十分～  
菊水ビル四階大会議室

東札幌ふまねつと教室  
五月 十五日(月) 午後二時～  
東札幌会館二階ホールA

東札幌UR団地ふまねつと教室  
五月 二十七日(土) 午後二時～  
東札幌UR団地二階ホール

※初めてのの方は、事前に「連絡」ください。

高年齢者のお食事会  
五月 十九日(金) 菊水ビル三階  
五月 二十三日(火) 3の1集会所  
午前十一時から 三〇〇円

手編みサークル  
五月 十六日(火) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(小)

絵手紙サークル  
五月 十日(水) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(中) 会費 月二〇〇円

カラオケサークル  
五月 十二日(金) 午後五時三〇分～  
菊水連絡所 五〇〇円

菊水上町カラオケを楽しむ会  
\*五月は休みです

#### サークル活動