

発行日

2017. 12. 1

第273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 (11/15) 21,305名

二〇一七年 九月、一〇月

友の会活動拡大強化月間

地域訪問 一六三八件、六〇二名と対話

174名の新しい会員が増えました！

9月から2カ月間の間、会活動拡大強化月間」が10月31日に終了しました。地域友の会員さん宅へアンケートを持って訪問、札幌病院のロビーで署名や健診受診を訴える「ロビ－行動」、幅広い地域で「健康相談会」、青空健康チェック」などを取り組み友の会の活動を広めながら「会員拡大」についても元氣読者拡大」を進めてきました。取り組みに参加された地域の皆さん、そして札幌病院をはじめ、歯科、薬局、在宅関係の職員の皆さん、大変お疲れ様でした。また、訪問に伺った際に快くアンケートにに応じて下さり、職員やいつもニュースを配っている会員に暖かい言葉を下さり、時には病院へのご意見やご要望も含め率直に話していただき

きありがとうございます。将来への不安

将来への不安

対話の中には、地域での生活に対する不安や身体的な不安を持っておられる方もおりました。いただいたアンケートをしっかり分析して、これからの活動に活かしていきます。余談ですが、訪問時にたくさんの方から「ニュース、楽しんで読んでいますよ」の声をいただき、励みになりました。

(イオン東札幌で初開催の青空健康チェック／大盛況でした！)



12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 12月21日(木) 14:00~15:00

テーマ「インフルエンザ」(仮称)

講師 田中 祥子 医師 (札幌病院 内科医師)

会場 菊水ビル4階 大会議室 (札幌病院の裏)

参加費 無料



月間到達表

	全体目標	到達	友の会目標	到達
地域訪問	1,800件	1,638件	800件	1,043件
会員拡大	314人	174人	50人	50人
いつでも元氣	46部	15部	10部	5部
健康相談会	20回	24回		
健康チェック	5回	5回		

友の会・社員・職員

2018年 合同新年会

◆お友達を誘って参加しましょう

日時 1月27日(土) 12:00~

会場 札幌フローラ(白石区菊水3条5丁目)

参加費 2,800円

<お問合わせ・お申し込み>

札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263



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。

入れ歯の役割

せっかく入れ歯を持っていても、「合わないから」「付けるのを忘れる」などの理由で、入れ歯を付けなくなってしまふ人が多いようです。でも、入れ歯を外していると口のまわりに独特なしわが寄り、口元がすぼまった顔になってしまいます。しかし、自分に合った入れ歯をしていると、口元がひきしまり表情が豊かになります。印象も若々しくなり言葉もはっきりするので、会話も楽しくなると思います。

入れ歯の役割は、失った歯を補って食べられるようにすることだけでなく、その人の個性や人格を取り戻すための道具でもあります。

勤医協歯科診療所 歯科衛生士 岡田 麻友子



勤医協



バス冬時刻のお知らせ

2017年12月1日～2018年3月31日

	中央病院 ↓ 札幌病院	札幌病院 ↓ 中央病院
1	7:30	8:10
2	9:00	9:40
3	9:35	10:15
4	10:30	11:10
5	11:05	11:45
6	12:00	12:40
7	13:30	14:10
8	14:40	15:20
9	15:00	15:40
10	16:30	17:10

*休診日は運行していません。
*第4土曜日以外の土曜日は、中央病院発13時30分が最終です。
*病院案内に時刻表・路線図がありますので、ご利用下さい。



温泉、気持ち良かったです

二〇一七年 友の会観楓会が11月3日(金)祝日におこなわれました。参加者は友の会員と札幌病院、札幌歯科診療所職員を合わせて66名が参加し、バス2台で南幌温泉ハート&ハートに向かいましました。昼食交流会では団体ゲーム「お隣さんとジャンケンポン」でチーム代表の決勝戦でなかなか勝負が決まらず、真剣に何度もジャンケンを繰り返して、決まった時には大歓声があがりました。ビンゴゲーム、カラオケもあり美味しい食事と気持ちの良い温泉で楽しい1日を過ごしました。初参加の方も多数いて楽しかった。また参加します」と言われてました。



こんな事で悩んでいませんか!!

職業病健康相談のお知らせ

仕事の原因の病気は労災保険で治療・休業が受けられます。

振動障害(白ろう病)

[手や腕の冷え・痛み・しびれ・こわばりなどの症状] チェンソー、電動丸のこなどの振動工具を長年使用 林業、建設・土木業(大工、型枠工、土木作業員、舗装工、解体、はつりなど)、鋳業、製造業(コンクリート製品製造など)・自動車整備業など

騒音性難聴

大きな騒音のある現場や工場内で長年働いていたのが原因で、騒音性難聴になっているかもしれません。(職場を離れて5年以内であれば労災申請可能)

アスベスト(石綿)じん肺

アスベストは建材などに多く使用され、吸い込むと10~40年の潜伏期間を経て肺がんや中皮腫などを引き起こします。建設業で働いていた方、健診を受けませんか?

いずれも専門の医療機関での検査が必要です。気になる方、心配な方はご相談ください。

(毎週月～金曜日の午前8時～午前12時まで)

<お問い合わせ>

全日本建設交運一般労組札幌労災支部 電話 811-4115

健康診断は毎年受けましょう

特定健診の「受診券」を横において予約の電話をお願いします

*がん検診も一緒に受けましょう!

40歳の方は「とくとく健診」が無料!

札幌市の国民健康保険では、今年度から40歳になる方の基本健診の自己負担額を無料にしました。(対象者は、受診券の自己負担額欄の金額が0円と記載されています)



【友の会土曜・日曜健診日のお知らせ】

- 土曜日 ① 12月16日 ③ 2月17日
- ② 1月20日 ④ 3月17日
- 日曜日 ① 3月4日



《健診に関する予約や問い合わせ》

勤医協札幌病院 健診コーナー 820-1254

MIN-IREN

「いつでも元気」12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1 止めよう改憲発議

特集2 社会保障改革のゆくえ

健康教室 やせ過ぎ注意! 骨粗鬆症

食と健康 高齢者に適した食べやすい食事②

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

お問い合わせ・お申込み 820-1263

- ### サークル活動
- カラオケサークル 十二月 八日(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 十二月 二日(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 十二月 六日(水) 午前十時〇〇分～ 十二月 十三日(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 十二月 五日(火) 午前十時〇〇分～ 十二月 十九日(土) 中止です 菊水ビル四階(小)
 - 高齢者の食事会 十二月 十五日(金) 菊水ビル四階 十二月 十九日(火) 3の1集会所 午前十時から 三〇〇円
 - ※初めてのの方は、事前にご連絡ください。 ※ふまねこ教室の申込みは 友の会事務局へ
 - 菊水ふまねこ教室 十二月二十六日(火) 午後一時三十分～ 菊水ビル四階大会議室
 - 東札幌ふまねこ教室 十二月 十八日(月) 午後二時～ 東札幌会館二階ホールA
 - 東札幌UR団地ふまねこ教室 十二月 九日(土) 午後二時〇〇分～ 東札幌UR団地集会所