

発行日

2018. 2. 1

第275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 (1/17) 21,385名

2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ください。

日時 2月22日(木)
14:00~15:00

テーマ 「睡眠について」

講師 在原 房子 医師
(札幌病院 内科)

会場 菊水ビル3階 会議室
(札幌病院の裏)

参加費 無料

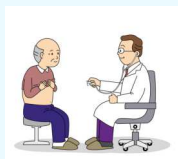
今年度、健康診断を受けられていない皆さんへ
三月末までに
健康診断を受けましょう！

友の会では「安心して住み続けられるまちづくり」の取り組みの一つとして『二年に一回の健診』をお勧めしています。

最近では病気の早期発見と早期治療が一般的になり、健康診断がさらに重要であると言われています。二月と三月は健康診断の予約が混み合います。まだ健康診断を終えていない方は、早めの予約で早めの実施することをお勧めします。下表にある各種がん検診も行っていますので、特定健康診査と併せて実施することをお勧めいたします。また、土曜と日曜健診は三回予定しています。下表左は友の会を対象とした健診日のため、平日よりはスムーズに健診を受けることができます。平日に受けることができない方や日程に都合のつく方にお勧めします。

土曜・日曜健診のご案内

- ①2月17日(土)
- ②3月 4日(日)
- ③3月17日(土)



※いずれも予約制で予約は電話でも出来ます。お気軽に下記へお問い合わせください。
※現在友の会会員でない方も、電話予約する際に当日入会する旨を伝えていただければ大丈夫です。周りの方やお友達への声かけもお願いいたします。

<ご予約・お問い合わせ>

健診コーナー

☎820-1254

ご家族やお知り合いの方を
ご紹介ください
友の会会員を増やして
地域の健康を守ろう！

白石健康友の会では、新しい会員を増やすために毎年目標を持って取り組んでいます。

地域のみなさんの健康を守る取り組みとして、友の会の方が勤務医協の病院や診療所で健康診断を行うと自己負担の一部を「助成金」としてお返ししています。

今年度も新会員623名を目標に取り組んでおり、一月十六日現在の新会員は471名で152名が不足しています。

健康で安心して暮らせるまちづくりを友の会に入会してみんなでめざしていけるよう会員の拡大にご協力ください。

がん検診も受けましょう

札幌病院では、特定健診以外にも各種「がん検診」が受けられます。特定健診と合わせて受けられることをお勧めいたします。

【札幌市内の方】

※子宮がんと乳がん検診は偶数年齢で受けることができなかった方は、翌年の奇数年齢に受けることができます。

- ・子宮がん検診 (20歳以上の偶数年齢) 70歳以上無料
- ・乳がん検診 (40歳以上の偶数年齢) 70歳以上無料
- ・胃がん検診 (40~69歳)
- ・大腸がん検診 (40歳以上) 70歳以上無料

【札幌市民以外でも可】

- ・前立腺がん検診
- ・骨密度検診

【友の会40歳未満健診】540円(税込み)

※特定健診の対象とならない40歳未満の会員が対象

※健康保険本人の方は対象になりません

40歳の方は



特定健診(とくとく健診)が無料です！

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)

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。

みなさん こんにちは

はやいもので2018年も1ヵ月が終わりました。今年度は在宅分野では介護報酬の改定を控えており現在はそれにまつわる準備を全体で進めている最中です。



友の会の皆さんは介護報酬とは何かご存知でしょうか？

「よく聞くけどなんだかわからない」というのが現状かもしれません。簡単に言えば介護保険制度で、介護サービス事業者や施設が利用者にサービスを提供した場合、その対価として事業者に支払われる報酬の率が決定します。我々のサービスの値段といってもよいでしょう。

2000年（平成12年）から始まった介護保険ですが、介護事業者へ支払われる介護報酬は通算すると引き下げられてきました。特に前回（2015年）の大幅な介護報酬の引き下げにより、介護事業からの撤退や倒産する事業所もありました。今回の介護報酬の改定ではわずかですが引き上げの方向で議論されています。

この引き上げ論の背景には、

- ・前回のマイナス改定による事業所の経営悪化
- ・慢性的な人手不足（介護職員ご紹介くださいーい！）
- ・引き下げに強く反対する関係団体による署名活動などがあるとされています。

3番目にあるように私達の日々の闘いが全国的にも大きな声になり、わずかではありますが介護報酬引き上げにつながったということはとても励みになるニュースでした。

しかし、皆さんが支払う介護保険料が引き上げになっては負担が増すばかりです。今後は、ステルス戦闘機とか陸上イージスとかわけのわからない出費はストップさせて国民のための税金の使い方に改め、介護保険料の引き上げなしに介護サービスの充実を求める取り組みが重要です。

今年もよろしくお願いします！

北海道勤労者在宅医療福祉協会



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。そのままにしていると、「友の会新聞」「友の会ニュース」をお届けできなくなります。

よろしくお願いいたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263



署名ハガキにご協力ください！

今回の友の会ニュース2月号と一緒に署名付きのハガキを同封いたしました。ぜひ署名にご協力ください。署名していただいたハガキは切手不要です。切手を貼らずに郵便ポストに入れてください。

安倍9条改憲NO！

憲法を生かす全国統一署名

戦後70年以上にわたって日本が海外で戦争をしなかった大きな力は、憲法9条の存在と国民の粘り強い運動があったからです。

自衛隊が海外で武器を使用すると日本本土が報復攻撃を受けるのは当たり前のことです。

私たちは日本国憲法の民主主義、基本的人権の尊

インフルエンザにご注意ください！

札幌市内でインフルエンザが流行しています。

学校の3学期が始まりましたので、流行が拡大する恐れがあります。ご家族みんなで注意し、ノロウイルスにもご注意ください。

マスクをしよう



<インフルエンザの予防>

- 外から帰ったら手洗いとうがい
- 人ごみを避けてマスクをする
- 部屋の加湿と換気

小児科外来変更のお知らせ

現在、勤医協札幌病院の裏側にある「菊水こども診療所」は2月27日から札幌病院2階（元の健診コーナー）の場所に移動しますのでご了承ください。

2月23日（金）まで こども診療所
2月24日～26日 小児科休診
2月27日（火）から 札幌病院2階

健診コーナーは、既に病院の1階（元の内科療養室）へ移動しています。よろしくお願いいたします。



MIN-IREN

「いつでも元気」2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 守りたい憲法9条

市民が手を結び、新しい道に挑戦を

特集2 差別と偏見に気づいたから

沖縄 基地建設反対の現場で

健康教室 アロマのある生活

食と健康 作りおきできるおかず

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

※ふまねこと教室の申込みは
友の会事務局へ
菊水ふまねこと教室
二月二十七日（火）午後一時三十分～
菊水ビル四階会議室
東札幌ふまねこと教室
二月十九日（月）午後二時～
東札幌会館二階ホールA
東札幌UR団地ふまねこと教室
二月二十四日（土）午後一時三十分～
東札幌UR団地集会所

*二月は休みです

高齢者のお食事会

二月 六日（火）午前十時〇〇分～
二月 二十日（火）午前十時〇〇分～
菊水ビル四階（小）

手編みサークル

二月 七日（水）午前十時〇〇分～
二月 十四日（水）午前十時〇〇分～
菊水ビル四階（中）会費 月二〇〇円

絵手紙サークル

二月 三日（土）午後一時〇〇分～
菊水上町会館 五〇〇円

菊水上町カラオケを楽しむ会

二月 九日（金）午後五時三十分～
菊水連絡所 五〇〇円

カラオケサークル

サークル活動