

発行日

2018. 5. 1

第278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 (4/16) 20,850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ま。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できます。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できます。健康診断を受けることを忘れないために、お誕生日の月に健診を受診して毎年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。

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」を受けることができます。



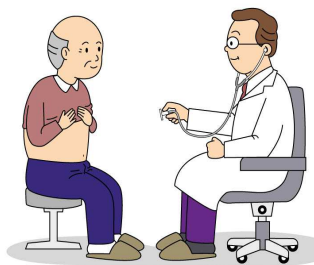
「健診」の対象者には受診券が届くことになっていきます。健診を希望される方は予約されることをお勧めします。受診券があることを確認して、札幌病院「健診コーナー」へご連絡ください。特定健診や後期高齢者健診と一緒にがん検診も予約できますので、電話でご相談ください。 ※胃がん検診はバリウム検査になります。また札幌病院では70歳以上の方は安全性の観点から胃がん検診を受けることができませんので、ご了承ください。

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」にかかっており、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、肺の病気を発見することができます。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勧めいたします。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、その後の重要なことです。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。 札幌病院・診療所によっては実施できない医療保険者の特定健診もあります。ご不明な点は、お近くの病院・診療所へお問い合わせ下さい。



【2018年度友の会土曜・日曜健診日】

- | | | |
|-----|----------|---------|
| 土曜日 | ① 5月19日 | ⑤ 1月19日 |
| | ② 8月18日 | ⑥ 2月16日 |
| | ③ 11月17日 | ⑦ 3月16日 |
| | ④ 12月15日 | |
| 日曜日 | ① 6月17日 | |
| | ② 10月21日 | |
| | ③ 3月3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。

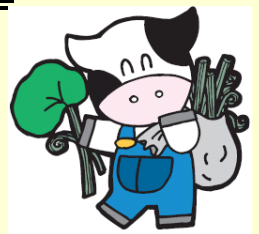
5月の「医療講演会」

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 5月24日(木) 14:00~15:00
テーマ 「中高年の眼の病気」パート2
講師 八瀬 浩貴 医師
(札幌病院 眼科医長)
会場 菊水ビル3階 会議室(札幌病院の裏)
参加費 無料

山菜どりのご案内

6月3日(日)
参加費 2,200円
定員 40名
(申し込みが必要です)



*場所は浜益方面の予定です
*8時30分 札幌病院を出発予定
昼食と入浴の用意は各自で！
問合わせ・申し込み/
友の会事務局 011-820-1263

「介護保険」の改定と 介護保険料について

3年に一度の介護報酬改定が4月に行われました。主な概要につきましては、以下の四つを柱にして、『団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、質が高く効率的な介護の提供体制の整備を推進』していくという中身になっています。

- I 地域包括ケアシステムの推進
- II 自立支援・重度化防止
- III 多様な人材確保と生産性の向上
- IV 介護サービスの適正化



【介護保険料について】

さて、3月末に札幌市介護保険課の説明会が行われましたが、その話の中で第一号被保険者(65歳以上)の介護保険料基準について、今後の見通しも含めて示されました。

2000～2002年度 月額 3141円
2015～2017年度 月額 5177円
2018～2020年度 月額 5773円

2000年度が月額3141円だったことと比較すると倍近くに負担が大きくなっていることが分かります。さらには団塊の世代が全て75歳以上となる2025年度には月額7600円程度との見通しも示されました。

【ヘルパーの生活援助の利用回数に上限を設定】

適正化の一環として、通常の利用状況からかけ離れた利用回数となっているケアプランについて、市町村への届け出を義務付けるといった内容です。届け出の義務づけによりケアマネジャーの業務負担が大きくなり、最初から上限回数を超えないケアプランを作成するなど「自粛、自己規制」につながりかねません。**ヘルパーによる生活援助は老老介護や独居高齢者の暮らしを支えるもので、在宅生活を続けていく上でなくてはならない物です。**

利用者・家族の困難な実態や現状について声を上げていき、制度改悪を許さない取り組みをしていきたいと思しますので、今後ともご支援よろしくお願い致します。

勤医協菊水在宅総合センター
勤医協ケアプランセンターあゆみ

参加者 募集中です！

『おしゃべりサロン』に 参加しませんか

友の会と民医連(勤医協)の事業所が共同して、地域の方々が体操や軽い運動で身体を動かしたり、ゲームなどで地域の方々と交流しながら楽しい一時を過ごすため『サロン(ルーム)』を開催しています。

◆おしゃべりルーム花さか荘

- ・住所 札幌市白石区川北2条1丁目10-33
- ・毎月第2金曜日 11時～午後2時頃

現在、参加者は10名位です。食事と体操、ハーモニカの伴奏で歌をうたい楽しくおしゃべりをして過ごしています。

◆おしゃべりサロンひまわり

- ・住所 札幌市白石区北郷3条3丁目1-17
扇愛荘(せんあいそう)
- ・毎月第2火曜日 11時～午後2時頃
- ・参加費 300円(昼食付きです)

白石区北郷にあるアパートの1階の部屋を借りて毎回20名ほどの参加者で食事、体操、ゲームなどで楽しんでいます。ゲームは年間を通して優勝者を表彰(景品付き)するなど、色々なアイデアを自分達で出し合いながら運営しています。



「ゲームで楽しむおしゃべりサロンひまわり」の参加者/昨年5月16日

地域のみなさんの参加をお待ちしています。見学だけでもOKです。ご連絡ください。

(次回は札幌病院周辺で行われている「高齢者お食事会」を紹介します)

【連絡先】 011-820-1263 友の会事務所

MIN-IREN

「いつでも元気」5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

語ろう 憲法と子どもの未来

特集 2 地域を元気に

大阪きづがわ医療福祉生協の挑戦

健康教室 高血圧～大事なものは生活習慣

食と健康 子どものおやつ

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

- サークル活動**
- カラオケサークル 五月 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 五月は中止です
 - 絵手紙サークル 五月二日は中止です
五月 九日(水)午前十時〇〇分～
菊水ビル四階中会議室 月二〇〇円
 - 手編みサークル 五月一日は中止です
五月 十五日(火)午前十時〇〇分～
菊水ビル四階(少)
 - 高齢者のお食事会 五月二十三日(水)菊水ビル四階
五月二十二日(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、事前にご連絡ください
※ふまねごと教室の申込みは 友の会事務局へ
 - 菊水ふまねごと教室 五月二十二日(火)午後一時三〇分～
菊水ビル四階会議室
 - 東札幌ふまねごと教室 五月二十一日(月)午後二時～
東札幌会館二階ホールA
 - 東札幌UR団地ふまねごと教室 五月二十六日(土)午後二時～
東札幌UR団地集会所