

発行日

2018. 10. 1

第283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 (9/13) 21,039名

## 10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 10月25日(木)

14:00~15:00

テーマ 「インフルエンザの話」

講師 大久保 彩織 医師

(札幌病院 内科医長)

会場 菊水ビル4階 会議室

(札幌病院の裏)

参加費 無料



札幌白石健康友の会  
会長 長谷 武雄

**地震で被災した皆さんに  
お見舞い申し上げます**  
9月6日午前3時8分頃発生した北海道胆振東部地震は死者41人をはじめ、北海道に多大な被害をもたらしました。亡くなられた方とご家族、被災された方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。  
また、地震発生後も長時間の停電と断水、余震により不安な日々を過ごされたと思います。  
友の会では9月~10月の2ヶ月間で友の会活動拡大強化月間の取り組みを行っています。札幌白石健康友の会はその中で、全戸訪問による「災害状況調査」を行いながら皆さんと力を合わせてこの困難を乗り越え、安心して住み続けられるまちづくりの活動を進めていきたいと思えます。力を合わせて頑張りましょう。

## 月間の到達状況 (9/17 現在)

### \*地域訪問

全体目標 1,800軒 到達 274軒  
友の会目標 800軒 到達 207軒

### \*友の会員拡大

全体目標 247名 到達 23名  
友の会目標 50名 到達 3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 37部 到達 12部  
友の会目標として  
目標 16部 到達 9部

### ○健康相談会

目標 14回 到達 3回

### ○青空健康チェック

目標 5回 到達 0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。

## 「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中!

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・札幌・札幌・札幌)が推進委員会を組織し、各課題の達成に向けて連日奮闘しています。

9月3日から始まったロビー行動では、「医療・介護の負担を増やさない署名」や「憲法9条を守る署名」などを訴えながら友の会員と職員が患者さんに声かけしています。9月14日には2名の入会者がいました。また、職員と一緒に行動する地域訪問では「生活実態アンケート調査」を目的に始めましたが、9月6日の大地震の影響を調査する「災害調査アンケート」に切り替えて全戸訪問を行っています。

健康相談会や青空健康チェックにおいても、血压測定や署名の訴えの傍ら、友の会への入会をお誘いしています。

残り一ヵ月となりましたが、『月間』の成功には友の会員・職員の協力が必要です。できることから参加して『月間』を成功しましょう。

### ▼▼ご協力ください▼▼

#### ①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科の入会を勧めましょう。

#### ②「いつでも元気」の見本誌をご希望の方は事務所へご連絡下さい。

#### ③ご自宅の近くで健康相談会の開催案内がありましたら、どうぞ1度ご参加ください。

#### ④札幌病院の1階ロビーで署名や友の会の入会を訴えています。ぜひ、お手伝いください。

## 友の会 観楓会

◆日時 11月3日(土)

札幌病院発着 9:30~16:30頃

◆場所 ながぬま温泉

長沼町東6線北4番地 (0123-88-2408)

※申込み締め切り 10月25日(木)

◆参加費 / 3,300円



紅葉を見て温泉につかり

おいしい食事で

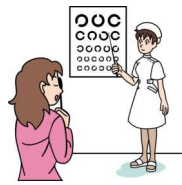
元気になったら

『月間』をやりきろう

お申込み / 友の会事務局 820-1263

## 白内障を予防するには

### どうしたらいいですか？



加齢に伴って起こる白内障はシミやしわ、骨や筋力の衰え加齢によって起こる病気と考えられていて、その要因を抑えること（アンチエイジング）で予防できると考えられています。

睡眠不足や脱水状態などは避けましょう。また、紫外線も白内障の原因となるため、サングラスや紫外線カット効果のあるコンタクトレンズ、つばの広い帽子の使用も良いですね。適度な運動やバランスのとれた食生活などにも気をつけ、健康に過ごすことが一番の予防になるでしょう。

菊水ひまわり薬局



## 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、放置しておくとも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。

## 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。



## 40歳の方は「とくとく健診」が無料！

札幌市の国民健康保険は、今年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 11月17日 | ② 12月15日 |
|     | ③ 1月19日  | ④ 2月16日  |
|     | ⑤ 3月16日  |          |
| 日曜日 | ① 10月21日 | ② 3月3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

### \*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)

## おしゃべりサロン ひまわりは 第1火曜日に変更します

### ＜開催日変更のお知らせ＞

北郷の扇愛荘(せんあいそう)で毎月第2火曜日に開催している「おしゃべりサロンひまわり」は10月から毎月第1火曜日に変更いたしますのでご注意ください。

- 開催日；10月から毎月第1火曜日  
午前11時～午後2時頃まで
- 場 所；白石区北郷3条3丁目1-17  
扇愛荘1階2号室
- 問合わせと申込み  
札幌白石健康友の会 011-820-1263

## 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。よろしくお願いたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

MIN-IREN

### 「いつでも元気」10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 米兵に母を殺されて
- 特集 2 組合員が語る「辺野古新基地反対」
- 特集 3 手遅れ死亡事例を考える
- 健康教室 頭痛について
- 食と健康 食生活で痛風改善

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

十月 二十七日(土) 午前十時三十分～  
東札幌UR団地集会所

十月 十五日(月) 午後二時～  
東札幌ふまねっと教室  
東札幌会館二階ホールA

十月 二十三日(火) 午後一時三十分～  
菊水ビル四階会議室

十月 五日(金) 菊水ビル四階  
高年齢者の食事会

十月 二十三日(火) 3の1集会所  
午前十一時から 三〇〇円

十月 二日(火) 午前十時〇〇分～  
十月 十六日(火) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(小)

十月 三日(水) 午前十時〇〇分～  
十月 十日(水) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(中) 会費 月一〇〇円

十月 六日(土) 午後一時〇〇分～  
菊水上町会館 五〇〇円

十月 十二日(金) 午後五時三十分～  
菊水連絡所 五〇〇円

十月 六日(土) 午後一時〇〇分～  
菊水上町会館 五〇〇円

十月 十二日(金) 午後五時三十分～  
菊水連絡所 五〇〇円

## サークル活動

カラオケサークル

十月 十二日(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

十月 六日(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

十月 三日(水) 午前十時〇〇分～  
十月 十日(水) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(中) 会費 月一〇〇円

手編みサークル

十月 二日(火) 午前十時〇〇分～  
十月 十六日(火) 午前十時〇〇分～  
菊水ビル四階(小)

高年齢者の食事会

十月 五日(金) 菊水ビル四階  
十月 二十三日(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

※心まねっこ教室の申込みは  
友の会事務局へ