

発行日
2019. 1. 1
第286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 (12/13) 21,171名

友の会員の皆さん、ご家族の皆さん、
明けましておめでとうございます

昨年は9月6日に震度7の胆振東部地震が発生し全道的停電や断水、食糧難など大きな被害と困難をもたらしました。友の会は職員と一緒に「防災に関するアンケート」と会員の安否確認を含め二、九三九軒の地域の方々を訪問しました。二人で不安だったので、わざわざ来ていただいていたうれしかった」などの声も聞かれ大変喜ばれました。皆さんはいかがでしたでしょうか。友の会としても日頃の仲間づくりや絆の大切さを感じさせる出来事でした。

友の会は、勤医協と地域の皆さんと一緒に「健康で安心して住み続けられるまちづくり」の運動に取り組んできました。そのために、仲間が集まって学ぶ健康相談会、青空健康チェック、ふまねっと教室、健康診断のお誘いなどの健康増進活動、子供から高齢者まで誰でも参加して行われているみんなの食堂やお食事会、サロンなどの居場所づくりに取り組んできました。また、色々なサークル活動やお花見・温泉旅行などにも行ってきました。何よりもこうした活動を進めていく上での仲間ふやし（会員拡大）、おもしろくてためになり全国の友の会の様子を交流できる「いつでも元気」誌の普及にも力を入れて取り組んできました。皆さんのまわりの方やご家族にもぜひ友の会の入会や「いつでも元気」誌の購読を進めてください。

また、ロビー行動や地域訪問の中で、医療と介護を良くする署名、憲法9条改憲NOなどの各種署名にも取り組んできました。今、年金や生活保護費の引き下げ、消費税10%の増税、社会保険費の抑制など、私たちの生活が脅かされようとしています。今年はいっせいで地方選挙と参議院議員選挙が行われる年です。友の会は様々な考えをお持ちの方々の集まりですが、安心して住み続けられるまちづくりの私たちの思いが届き改善されるよう、しっかりと民意を示すことが大事だと思います。今年も友の会活動が一層発展していく年になりたいと思います。今年も1年間、友の会員と地域の皆様が健康であり、友の会活動や行事へのご参加、ご協力をお願いいたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。

札幌白石健康友の会会長 長谷 武雄

札幌白石健康友の会に関連する
院所・事業所、社員支部から
新年のご挨拶が寄せられていますので
ご紹介いたします

友の会員の皆さま
新年明けまして
おめでとうございます
今年もよろしく
お願い申し上げます



勤医協札幌病院

院長 尾形 和泰 様

勤医協札幌歯科診療所

所長 笠井 信行 様

北海道保健企画菊水ひまわり薬局

薬局長 川口 敬秋 様

勤医協菊水在宅総合センター

センター長 櫛引美穂子 様

勤医協北白石在宅総合センター

センター長 田中 裕司 様

勤医協菊水社員支部

支部長 南里 保子 様



1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 1月24日(木)
14:00~15:00

テーマ 「めまい」の話
講師 白取 謙一 医師

(札幌病院 耳鼻科医長)

会場 菊水ビル4階 会議室
(札幌病院の裏)

参加費 無料



友の会・社員・職員と地域のみなさんの

2019年 合同新年会

◆お友達を誘って参加しましょう

日時 1月20日(日) 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

※12月1日付け285号のニュースに誤りがありました。

1月20日(日曜日)です。申し訳ありませんでした。

※必ずご予約をお願いします。

申込み締切り1月11日必ず!

<お問合わせ・お申し込み>

札幌白石健康友の会事務局 ☎820-1263



薬局にも無料・低額診療を！

友の会拡大強化月間での訪問から

菊水ひまわり薬局では秋の月間中に無料・低額診療制度(以下、無低制度)を利用されている患者さん宅への訪問を行いました。その中から、ひまわり薬局職員と札幌病院薬剤科薬剤師の2名で訪問した事例を紹介いたします。

無低制度を利用して70歳ひとり暮らしの女性宅を訪問しました。収入は年金のみで、生活費のためにほとんどお金が残らない状況です。冬になると暖房費がかかり生活は更に厳しくなります。近くのスーパーの惣菜が値引きされる夕方の時間帯を狙って食材を購入し食費を節約しています。本人が民生委員をしているので自分が生活保護を受けられることを理解しています。しかし生活保護を受けず頑張るところまで頑張りたい。それは、近所の方との交流や民生委員を続けている事で得る地域住民との交流を失いたくないという気持ちがあるから」との事でした。年齢や現状から考えて全く知らない地域へ転居したら、現在ある他者との交流が無くなることになり、それは本当にこの患者さんの生き方として幸せなのかと考えさせられました。患者さんは「無料・低額診療制度があるからこの地域で暮らす事ができています。感謝しています」と言ってくれました。しかし現状では、薬局で「無低制度」は適用外なので薬代が発生しています。引き続き保健薬局での無料・低額診療事業を実現させるため運動を進めていきたいと思っております。

菊水ひまわりの薬局職員 一同

※無料・低額診療制度とは

低所得など、経済的な理由により会計窓口で負担が大きい患者さんに対して、病院や診療所が自己負担額を減額や免除にする制度です。日本の法律で認められている制度ですが、実施している医療機関は多くありません。また、保険薬局には認められていないため、薬代は自己負担がかかります。詳しくは病院の担当者にご相談下さい。



友の会に入会してくれる方を紹介して下さい

友の会では地域住民の健康を守り、子供から高齢者の方まで全ての住民の方々が「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して取り組んでいます。

◆健診を受けると助成金として戻ってきます

友の会の方がとくとくと健診や各種がん検診を受けると料金の半額が助成金として戻ります。

- * 40歳未満の方のための健診もあります。
- * 協会けんぽ本人、組合健保・共済保険本人の方は勤務先での健診となります。ご注意ください。

◆ふまねっと教室やお食事会、サークル活動への参加も！

友の会では会員の交流の場として、また健康に生活していくために色々なサークル活動や行事、ふまねっと教室、高齢者お食事会などを開催しています。お問い合わせは事務局までご連絡ください。

健康診断はお済みですか？ 健康診断は毎年受けましょう！



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。

《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

【友の会土曜・日曜健診日のお知らせ】
土曜日 ① 1月19日 ② 2月16日 ③ 3月16日
日曜日 ① 3月3日

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

仕事が原因の病気は労災保険で治療・休業補償が受けられます。経験豊富なスタッフが相談から認定まで責任を持って対応します。

振動障害

*以前は白ろう病と称していましたが、この病気は必ず手が白くなるとは限りません。
〔手や腕の冷え・痛み・しびれ・こわばりなどの症状〕
チェーンソー、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)、鉱業、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

MIN-IREN

「いつでも元気」1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 地域で3,000万人署名
～京都民医連

特集 2 団地を全戸訪問
～埼玉民医連

健康教室 認知症の予防

食と健康 缶詰で作るお手軽おせち
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
一月は休みです

菊水上町カラオケを楽しむ会
一月は休みです

絵手紙サークル
一月は休みです

手編みサークル
一月十五日(火)午前10時00分～
菊水ビル四階(亦)

高齢者のお食事会
一月十八日(金)菊水ビル四階
一月二十二日(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

※ふまねっと教室の申込みは
友の会事務局へ

菊水ふまねっと教室
一月二十二日(火)午後一時三〇分～
菊水ビル三階会議室

東札幌ふまねっと教室
一月二十一日(月)午後二時～
東札幌会館二階ホールA

東札幌UR団地ふまねっと教室
一月二十六日(土)午前10時三十分～
東札幌UR団地集会所

北郷ふまねっと教室
一月十五日(火)午後二時〇〇分～
北郷会館