



2025年4月 札幌病院 中野 亮司



就任の「あいつり」

このたび、勤医協札幌病院の院長に就任いたしました、中野亮司と申します。これまで多くの方々に支えられ、長い歴史のある当院の舵取りを担うこととなり、その責任の大きさを実感しております。

私は、勤医協中央病院にて呼吸器内科の医師として診療に従事し、専門性の高い医療の提供に努めてまいりました。また副院長として、医療安全を推進する活動を続けてまいりました。このたび、より患者さまに近い病院で新たな役割を担うこととなりました。これまでの経験を活かしながら、皆さまの健康を支える医療を提供してゆきます。

当院はこれまで、患者さま一人ひとりに寄り添いながら、安心、安全の無差別平等の医療を大切にしてまいりました。これからもその理念を受け継ぎ、時代の変化に対応した体制を整え、より質の高い医療を目指します。

私たちの病院は、医療従事者だけでなく、地域社会とともに成長していくものです。今後も、民医連の病院として、安心して住みつけられるまちづくりに貢献し、地域でのくらしと健康を支える活動を、皆さまとともに進めたいと存じます。どうぞよろしくお願いたします。

札幌病院のあたらしい院長を紹介します

健康診断

友の会のみなさま、年度が変わりました。お手元に「特定健診受診券」は届きましたか？各種がん検診といっしょに予約することをお勧めします。

生活習慣病やがんは、放置しておくと年々進行していきます。気が付いたときに手遅れとならないよう健診を毎年受け、病気の芽を早期に見できれば、適切な対策が可能です。2025年度の健診は「お誕生日に受ける！」などどんなルールでもよいので忘れないように計画的に受けよう！平日のどちらでも予約できます。ぜひ今から予約を入れましょう！

札幌病院 健診管理部まで
☎ 820-1254

※友の会健診助成制度が利用できます！

介護保険のしくみと使い方 2/7 (金)

・将来の介護について不安
・介護サービスを利用したい
・介護について相談したい

骨と骨粗しょう症

▲ 日々の生活の困りごとや不安、健康のこと、様々な内容で毎回好評です！

健康相談会 医療講演会

札幌病院 2/19 (水)

白石中央ブロック 3/13 (木)

第31回 友の会総会のお知らせ

第31回友の会総会を4月25日(金)菊水ビル4階会議室で開催します。友の会世話人、社員運営委員、職員の参加でおこないます。今年も総会後の懇親会はおこないません。会員のみなさまには、今後も白石健康友の会ニュースを通じて、日々の活動の様子をお伝えし、取り組みの案内や、参加の呼び掛けをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

札幌白石健康友の会 会長 千葉 ひとみ



お花を見る会のご案内

と き：5月13日 (火) 場所：札幌市保養センター“駒岡”

参加費：3,000円 ※当日集めます 定員：40名(先着順) **5/13**

集合場所：菊水ビル4階大会議室 集合時間：8:30 / 出発時間：9:00

《申し込み期間：4月14日 (月)～5月1日 (木) まで》

※先着40名で定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。
※タオル類・館内着はご持参ください。
入浴用タオルは160円で販売、バスタオルは150円で貸し出しもあります。

お問い合わせ・お申し込み／札幌白石健康友の会 ☎ 820-1263



あなたと国民連なつた月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2025 4月号 380円 **好評発売中**

響き合う健康観 国際HPHカンファ

けんこう教室 作業療法士の仕事(下)

新連載 消えたまち それでも

映画 104歳、哲代さんのひとり暮らし

まじのチカラ 静岡県西伊豆町

食と健康 ワンハンドおつまみで集まろう!

発行=株保健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



お問い合わせ・お申込み
 【札幌白石健康友の会「元気」販売所】
 〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22
 ☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

勤医協バス4月ダイヤのお知らせ

*期間は、2025年4月1日～2025年4月30日まで。
 *土、日曜、祝日および病院休診日は全便運休。
 *交通事情などにより遅れることがあります。
 *バス車内ではマスクの着用をお願いいたします。
 *2023年11月1日より出発前のお声かけは行っておりません。

	中央病院	札幌病院
	↓	↓
便	札幌病院	中央病院
1	7:50	8:30
2	9:15	9:55
3	10:45	11:25
4	11:30	12:10
5	13:05	13:45
6	14:25	15:05
7	16:05	16:45



*2025年5月より、バスの時刻表およびバス停の変更などを予定しております。詳細は、中央病院ホームページや5/1号の友の会ニュースでお知らせいたします。何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

自分の歯大切に！ 札幌歯科診療所

歯の健康は全身の健康につながる！

私たちは毎日、食事をおいしく楽しむために歯を使っています。歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、発音を助ける役割も担っています。しかし、歯の健康を意識している人はどれくらいいるのでしょうか？

虫歯や歯周病は、放置すると歯が抜け落ちてしまうだけでなく、全身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。例えば歯周病は、糖尿病や心臓病のリスクを高めることが知られています。長く健康でいるためには、歯も健康でいることが大切です。

健康な歯を保つためには、毎日の歯磨きはもちろん、定期的な歯科検診が重要です。歯科医師や歯科衛生士による専門的なクリーニングやアドバイスを受けることで、虫歯や歯周病を予防することができます。

また、食生活も歯の健康に大きく影響します。甘いものなどの摂取はなるべく控え、バランスの取れた食事を心がけましょう。

歯は一生付き合っていく大切なパートナーです。健康な歯を保ち、豊かな食生活を送りましょう。

歯科衛生士 上野 恵美




お口のことで不安があれば、ご連絡ください！
 勤医協札幌歯科診療所 ☎ 011-823-2596

友の会よりみなさまへ おながい

引っ越しの季節です。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。

【変更等の連絡先】
 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263 (直通)




★サークル活動など★ 4月の友の会行事について

参加者がゲームや体操やふまねつなどで交流します。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

居場所について・・・

- ◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日) 4月1日(火) 11時～14時 扇愛荘(北郷3条3丁目) *参加希望の方は、必ずお申し込みください。
- ◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日) 4月19日(土) 16時～ 菊水ビル4階 *参加希望の方は、必ずお申し込みください。
- ◆ふまねつと教室について・・・
- ◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日) 4月22日(火) 午後2時、菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)
- ◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日) 4月21日(月) 午後2時、東札幌会館2階ホールB(東札幌2条4丁目)
- ◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日) 4月26日(土) 午前10時30分、東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公園)
- ◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日) 4月15日(火) 午後2時、北郷会館(北郷3条3丁目)
- ◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日) 4月17日(木) 午後2時、白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)
- ◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日) 4月28日(月) 午後2時、ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)
- ◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日) 4月4日(金) 午前10時、参加費100円、菊水まちづくりセンター(菊水連絡所 菊水7条2丁目)

*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは、友の会事務局へ ☎ 8200の1263

(必ずお申込みください)

*他のサークルは、感染状況を見て検討します。




