



～地域の中で結びつきを広げ
大きな友の会を！～

12/22
『月間』報告集会
をおこないました

昨年9月と10月に行われた『月間』では、新しく92人の会員が増え、また1681人と対話をしつながりを持つことができました。報告集会には32人の友の会員と職員が集まり、『月間』の取り組みを報告し、経験を共有しました。

今年の『月間』開始直後、札幌病院の職員が友の会新聞を宅配しているお宅で、会員の孤独死がありました。声掛けや見守りの重要性を再認識させられ、自宅訪問や電話訪問でつながりを持つことが重要と訪問にも熱が入りました。



友の会員宅への訪問では、暮らしのアンケートで「今のところ大丈夫」と答える方が多かったですが、皆さんお米を含め物価高や高齢なことも加わり、医療や介護の心配の声が多数寄せられました。

社会情勢で地域の皆さんの生活にどんな変化が起きているのかをしっかりと考え、今後の活動に生かせるよう頑張ります。

▶ロビーでの体験
を話す世話人さん



▲ 訪問の様子を話す職員

2026年も
頑張ります！

「地域医療は崩壊寸前」「このままでは、ある日突然、病院がなくなる」
—多くの病院から悲鳴が上がっています。

皆さんが保険診療で医療を受ける際にかかる費用、すなわち病院が収入として得られるお金は、診療報酬（公定価格）として国で定められています。今の診療報酬では、物価や賃金の上昇に追いつかず、多くの病院が経営危機に陥っています。医療崩壊を止める国の施策が急務です。すでに、職員に給料が払えない、診療科や入院患者の受け入れを減らす、救急医療の廃止などの事態が全国に広がっており、これは国民の命にかかわる重大な事態です。物価や賃金の上昇に適切に対応できる診療報酬の仕組みづくりを、国民の世論と運動で国へ要求し、医療崩壊の危機を止め、命を守らなければなりません。

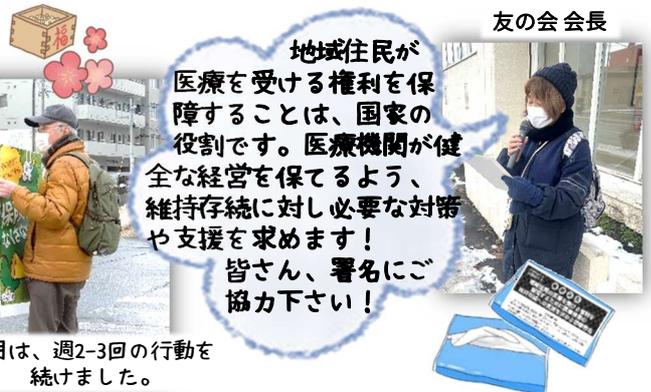
札幌病院では、院内のあちらこちらに署名用紙を置いたり、菊水マックスバリュ前で、社員・友の会と署名宣伝行動をおこなっています。友の会では12月号の友の会ニュースに署名付きはがきを同封し、ふまねっと教室や健康相談会の会場でも署名をお願いします、集めています。

これからも職員と友の会と一緒にこの署名運動をすすめていきますので、皆さまのご協力をお願いいたします。尚、お手元に記入済みの署名用紙がありましたら、お早めに病院または友の会へお届けください。どうぞよろしくをお願いいたします。



←マックスバリュ前
↓
札幌病院前→

署名の目標数にはまだまだ足りません。
病院の中にもこの署名が用意してあります。



友の会会長

地域住民が
医療を受ける権利を保障することは、国家の役割です。医療機関が健全な経営を保てるよう、維持存続に対し必要な対策や支援を求めます！
皆さん、署名にご協力下さい！

1月は、週2-3回の行動を
続けました。

これからもずっと

ボランティアやサポーターなど、多くの方に支えられ、2025年も一度も休むことなく、事故なく開催できました！
来年も、皆さんに喜んでいただけるよう、運営委員一同頑張ります！

今まで参加したことがない方も、ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
1月はお正月の遊びやバザーなどで楽しみます。
季節に合わせてレクリエーションで、世代を超えた交流を楽しみたいと思っております。



12月20日(土) みんなの食堂☆きらりでは、今年も毎年恒例の『クリスマス』を開催しました。
ボランティアさんを含め88人の参加があり、手作りのお弁当と、寄付のあった、かぼちゃやお菓子などが、参加者へのクリスマスプレゼントになりました。また地域の方から手作りのポーチやキーホルダーをいただき、みなさんにお配りしました。

みんなの食堂☆きらり

みんな大好き！
マジックショー



今年も
サンタがやってきた♪



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 2月号 380円

好評発売中

日本軍の住民虐殺 久米島

けんこう教室 糖尿病の予防と治療

いのちの水が危ない 熊本

民医連の理念 ここに 岩手

まじのチカラ 愛媛県愛南町

食と健康 家計お助けレシピ



お問合わせ・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)

～・検査室からコンニチハ～

札幌病院

**豆まきで無病息災！
手洗いで「コロナ外～」**



2月は節分。子供のころは『鬼は外～！ 福は内～！！』と元気いっぱいに落花生を家中に撒いて、年の数だけ豆を頬ばっていましたが、いまでは豆よりも（もはや年齢と同じ数では腹がふくれ過ぎます）、恵方巻にシフトチェンジ。とは言っても、本来の『無言で一本丸ごと食す』ではなく、しっかり切り分けて、縁起の良い方角もよくわからずに、ただただ美味しく太巻きをいただいています。デパートやコンビニの商戦に踊らされていると思いつつ『美味しい＝幸せ』で福を感じているのだから世話がありません。

さてさて『鬼は外』。豆まきで厄払いは出来ても、ウイルスや細菌を払うことはできません。コロナもインフルエンザも内に持ち込まないためには、何と言っても手洗いが大事！流水と石けんで、手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで15秒以上かけて丁寧に洗いましょう。目に見える汚れがない場合はアルコールでの手指消毒も有効です。ただし今の季節は特に手荒れが心配なところ。手荒れは、手洗い・手指消毒の回数や質の低下、菌による感染の原因に繋がる場合もあるのでハンドケアは重要です。手洗後はハンドクリームなどで手荒れ対策を心がけましょう。

コロナを～
物価高をと～

そしてもう一つ。『生活習慣病は外～』の場合も、豆まきではなく『健診』を受けてください。健診受診券の期限が迫っています。年に一度の健診を大切に！



教えて！
薬剤師さん！

OTC類似薬

これから どうなるの!?

菊水
ひまわり薬局



昨年6月にOTC類似薬の保険外しが閣議決定されました。しかし、私たちの反対する声の大きさを受け、昨年末に方針が変更になったので友の会の皆さんにもお知らせします。

まず「OTC類似薬」とは、ドラッグストアなどで処方箋がなくても買える市販薬とほぼ同じ成分の「処方薬（医療用医薬品）」のことを指します。これが1万3000品目あり、年間1兆円規模となっています。政府は社会保障費、特に医療費を削減するため、これをすべて保険給付から外す目論見でした。実施されれば、風邪をひくと病院にかかってもほとんどの薬が10割負担となり20～30倍の医療費負担がかかります。医師会をはじめ多くの団体や市民から反対の声が上がったため、今度は保険から外さないかわりに自己負担に1/4程度を上乗せする形とし、2027年3月に実施する方針を打ち出しました。対象には77成分、1100品目が挙げられており、中には痛み止めのロキソプロフェンや去痰剤のカルボシステインなどお馴染みの薬も多く含まれています。まだ試算が出ていませんが、概ね数百円～数千円程度自己負担が増えるのではないかと考えられます。しかも1/4という割合も後から拡大できるため、今後医療費増大を受け更に自己負担を増やす方向にもできます。

私たちひまわり薬局では、この動きに反対するとともに来年3月の実施を少しでも遅らせることで、患者さんの医療を受ける権利「受療権」を守るために引き続き奮闘します。

友の会のみなさんもぜひ、ご協力をお願いいたします。



菊水ひまわり薬局 事務長 松崎 彰



お薬のことで不安があれば、ご連絡ください！

菊水ひまわり薬局 ☎ 011-816-4193

友の会ニュース 3/1号についてのお知らせ

次回の3/1号につきまして、カレンダーの関係で新聞発送作業が、2月末ギリギリとなります。次号は、皆さまのお手元に届くのがいつもより遅れることが有ります事を、何卒ご了承ください。



★サークル活動など★

2月の友の会行事について

居場所について・・・

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。

◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日)
2月3日(火) 11時～14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)
2月21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)
2月24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)
2月16日(月) 午後2時～

東札幌会館1階会議室(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)
2月28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 公団)

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)
2月17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)
2月19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)
2月23日(月祝) 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2金曜日)
2月6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)

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
2月18日(水) 午後1時30分～

菊水上町会館(菊水上町4条1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 ☎ 8220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。

