

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp



患者さん宅を訪問する職員

秋の大運動地域訪問始まる

地域に広がる 貧困と格差

2事例紹介

十勝勤医協では、今年度の秋の大運動期間で、地域の要求や困難をつかみながら「安心して住み続けられるまちづくり」につなげるため、訪問行動や患者・利用者により添う実践をすすめています。この間の無料低額診療を利用したいとお話しを伺った患者さんの事例を紹介します。

医療費負担が困難 無料低額診療を活用

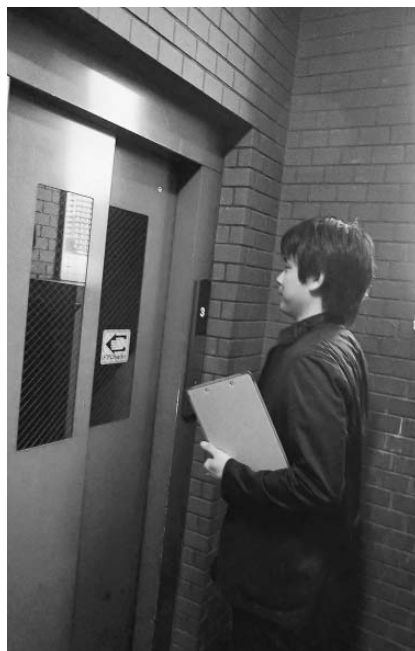
帯広病院に入院しているA氏（55才・女性）から無料低額診療について知りたいと申し出がありました。お話しをうかがいました。A氏は数年前から当院へ定期通院し、子どもが独立してから母子医療の対象外となつてしまい、苦しい経済状況の中で治療を続けていました。

冬場は宿泊者が激減し収入も減り生活が苦しくなっていました。4人の子どもの1人で育て、自立して十勝管外で生活していましたが、1人が精神疾患を患い働けなくなったため、現在はA氏のもとへ戻って一緒に生活しています。2人での生活はA氏の収入だけでは厳しく、息子さんの貯蓄を切り崩して何とか生活されています。A氏は冬場だけでも医療費負担がなくなれば助かると話されましたが、現状でも無料低額診療の対象となるため、無料低額診療を利用してもらいながら療養を継続していく予定です。

アルバイトで生計 無保険で相談したい

58才男性のB氏は「無保険なので相談したい」と窓口で話され、面談をおこないました。

Bさんは運転手のアルバイトで生計を立てていますが、多い月で約10万円、平日には急に休みになるなど収入は不安定です。職場では毎年健康診断を受けており、4〜5



聞き取り用紙を持ち訪問先へ向う職員

年前から高血圧を指摘されていましたが、保険証が手元になく、医療費へお金を回せなかったため放置していたそうです。

会社側からこのまま血圧高値では雇用を継続できないと言われ、国保に加入しようと市役所へ行きましたが、保険料を2年間遡って支払うことは分納でも困難と感じ、そのまま帰ろうとしたところ、「勤医協なら医療費の相談にのってくれる」と声をかけられ来院したと話されました。

本州で働いていたB氏は両親の介護のため10年前に帯広に戻ってきましたが、仕事は見つからず、1年後に親は死去。生きる目的を見失いかけた時期もあり、帯広に戻ってから国保に加入しましたが、仕事が見つからないためそのまま保険料未納が続いている状態で、預貯金もなく、その日を何とか生活しているとのことでした。その後、国保の資格が

あることを確認できたため、いつでも医療を受けられる保険証の取得をすすめ、分納の相談をして保険証を持つて再度来院されました。その後も定期的に通院されており、安堵の表情を浮かべていたB氏が印象的でした。

地域には貧困と格差がひろがり、多くの困難を抱え医療や介護を受けたくても受けられない方がいることをこの間の実践を通じて痛感しています。帯広病院では、通院を中断している患者さんの状況確認や定期通院されている患者さんの生活状況の確認、独居高齢者や高齢者夫婦世帯の患者さんが困難を抱えているのか、退院後の患者さんの生活がどうなっているかなどを把握するため訪問活動を行い、無料低額診療事業も活用しながら、地域住民の健康権をまもる取り組みを大きく広げていきます。

【帯広病院事務課長

山本 圭介】

聴診器

▼8月から生活保護費の削減が横行されました。世帯の人数が多いほど削減幅が大きくなり、

帯広市の最高の減額は月額29,250円、期末一時扶助は61,070円にもなり、生活できないほどの影響が出ています。さらに問題なのは、保護費減額に連動して51ものサービスが影響を受け、そのサービスを利用して生活保護が社会保険改悪の最初のターゲットにされたのは、生保基準が最低賃金や就学援助など低所得者対策の物差しであり、国民生活の土台となるものだからです。基準が引き下げられれば、安倍首相は他の社会保障制度も容易に削減できることになる訳です。▼消費税を来年から8%に増税し、その一方で大企業に復興増税の中止で2兆円もの減税、景気対策と称して6兆円のバラマキ、安倍内閣による消費税増税の強硬は、社会保障のためでも財政再建のためでもないことがいよいよ明らかになってきました。▼景気回復には働く人の賃金を上げ、大企業と大金持ちに所得に応じた適切な課税をすることです。「消費税増税中止」の一点で力を合わせ消費税増税を中止に追い込みましょう。

(N・i)

8月から生活保護基準引き下げ

全道で1,300人を超える審査請求



8月に生活保護基準が引き下げられたことに対する不服審査請求が全国で広がっています。9月6日帯広でも、十勝社保協の呼びかけで、生活保護基準引き下げ問題と審査請求の説明会が行われ、約40人の方が参加しました。学習会では北海道生活と健康を守る会の佐藤宏

和事務局長より、生活保護基準引き下げの重大性や審査請求の意義をお話いただきました。

今回、十勝管内で審査請求に参加した生活保護利用者は17人。全道では札幌圏を中心に1,373人の方が審査請求に参加しています。今回の審査請求運動は、単に生活保護基準の引き下げを回復させるだけが目的ではありません。生存権である健康で文化的な最低限度の生活とは何かをしっかりと議論し改善させていくことが重要です。

今後、様々な社会保障制度の改悪に立ち向かう大きな流れをつくり、制度改善に向け取り組んでいきたいと思います。

【帯広病院事務次長

小田原 剛】

大腸がん検診を受けましょう

2013年度の大腸がん検診(40歳以上が対象)は、10月11日現在で2,366人の友の会員が受検しました。

その内167人から陽性反応がありました。

昨年度は、5,393人の方が大腸がん検診を受けられており、がんは13人見つかりました。

友の会員さんからのがんが増える傾向があり、

早期発見・早期治療の重要性が増しています。

更に大切なのは、1年に1度は大腸がん検診を受けることです。昨年受けているから今年は受けていなくても大丈夫、便を探るのが面倒だからなどと思う方もいらっしゃると思います。

しかし、検診を受けて大丈夫だった方が翌年に大腸がんが発見されたケ

ースもあります。

お手元に便容器が届いている方は、簡単に検診を受けることができますので、自分の健康をチェックするためにも、年に一度の健康チェックを行ってください。尚、お手元に便容器がない方は、住んでいる地域の友の会か友の会連絡会(0155-214144)まで連絡ください。



1日目、2日目の採取容器(2本)を返信用封筒に入れて投函

シリーズ

憲法があぶない



鉄南・九条の会
牧野 美智子さん

毎日読んでいる新聞紙上に臨時国会の話題が載っています。今、安倍首相が提出しようとしている「秘密保護」法案はともんでもない話です。自民党案では「軍事問題、外国の利益、特定有害活動、テロ活動の防止という国の安全保障に」とされています。

今年の参議院選挙では、インターネット選挙が解禁され、マスコミにも自由に報道できることや国民の知る権利も保障されています。自由は雑誌等にも投稿できる時代に、国の都合で国民には何も知らせない、そんな日本にしてもいいのでしょうか。

白樺医院でも秋の大運動が始まり、外来や窓口・地域で署名の訴えをする、次々と悲痛な声が寄せられます。

生活保護受給中のAさん夫婦。夫が入院したのを機会に二人そろって介護申請。「何とかデイサービスに通いながら、年寄り二人で暮らしているよ」と笑いながら話をしていました。保護費の引き下げの話にふれると、「いまでも、スーパで安い総菜を選んで買っているのに、消費税が上がったらどこを削れというのか」と声を大きくして、お話をしてくれました。

二人でデイサービスに

か。TPP問題についても私たちは交渉の内容を知らされないのと同様に、大切な問題が知らされないうちに戦争する国にされてしまう。

私は、憲法9条を守りたい1人として国防軍をつくることを絶対に許してはいけなと思っています。

草の根の力で日本を守る力を大きな声で「やめてください」と運動をすすめてほしい。最近私の投函の中にこんなのがあります。

9条の誓を守る 蜂軍団
改憲論 政府通すな 波高く

通うBさん夫婦、介護度は二人とも要支援です。介護「要支援」保険外しのお話をすると、「私は、

医療・介護の現場から

シリーズ④⑦

国民年金、国民健康保険料を何十年も納めてきた。国は、納めれば老後は大丈夫だといってきたのに

いつでも、どこでも、誰でも安心して受けられる医療・福祉の実現を目指し、私たちと一緒に働きませんか?

- ◆職種/介護福祉士(2014年4月採用)
- ◆募集人員/若干名 ※既卒者は随時募集。下記までご連絡ください。
- ◆勤務時間/日勤・夜勤(2交替制勤務)早出・遅出あり
- ◆給与/当協会規程による。委細面談。
- ◆応募方法/履歴書(写真貼付)を下記まで郵送してください。
- ◆応募締切/2013年11月23日(出)
- ◆試験日/2013年12月3日(火)

介護福祉士

正職員

募 若干名 集

〒080-0019
帯広市西9条南11丁目1 医療法人 十勝勤労者医療協会
TEL0155-21-4718(担当/人事・山畑)

医療法人
十勝勤労者医療協会

どうなっているのか。介護保険も少ない年金から天引きされている。なぜ保険料をきちんと納めているのに、こんなことになるのか」と悲しい声でお話をいただきました。政府は、「社会保障と税の一体改革」の名の下に、消費税を10%に上げる一方、医療・介護の大幅な大改悪をすすめるようとしています。

このような、患者さん、利用者の声を届け、「秋の大運動」でも職員・友の会と一緒に「医療・介護の大改悪」阻止のために奮闘する決意です。

【白樺医院事務長

高田 弘之】



帯広病院管理栄養士 増川 祐子

知っていますか？世界の食糧危機と日本の食品ロス

大量の食品を廃棄する、ニッポン！

世界では約8.7億人が栄養不足です(平成24年10月現在)。

途上国の食料危機はバイオ燃料生産等の影響などにより、さらに深刻になっていくと予想されています。2011年、世界の食料援助量は390万トン。しかし、その一方で、日本が年間500～800万トンもの食料を廃棄していることをご存知ですか？

この現状を今一度考え、まずは一人ひとりができることから食料の無駄使いを減らすアクションを起こしていきましょう。

※食品ロス：食べられるにもかかわらず、廃棄されているもの

私にもできる！食品・食材を無駄にしないワザ！

◎家庭でできること 買物前に、かならず在庫チェック！

食品ロスをなくす為に、まず無駄に食材や保存品を買わないこと。

買い物に出かける前に、冷蔵庫の中の食材や保存食の在庫をチェックし、必要なものを必要なだけ買うようにしましょう。また、こまめにチェックすることで、野菜や生ものなど傷みやすい食材も無駄なく消費しやすくなります。

◎家庭でできること 使い切る！保存方法！

お肉や野菜、卵などは鮮度が肝心。とはいえ、使い切る・食べきる前に傷んでしまうこともしばしば。そんな時は、食材の保存方法を改めて確認しましょう。肉は1回に使う分に分けて冷凍保存を。青菜はまとめてゆでて冷蔵しておけば、すぐ使えて便利です。また、消費期限がわからなくなって捨ててしまうことを防ぐ為に、開封した日や冷凍した日付をキッチン用のラベルなどで表示して、消費期限を把握できるようにしましょう。

◎家庭でできること 食べきる！いつものレシピをアレンジ！

いつも捨てていた大根の葉やブロッコリーの茎はお味噌汁や漬物に。人参、大根の皮を炒め物にすれば、食材をまるまる使い切ることができます。また、残ってしまったポテトサラダはサンドイッチの具材に、野菜炒めに

もったいない！

食品ロスについて考えてみませんか？

日本の食品自給率は約39%。多くの食料を海外からの輸入に頼る一方、膨大な量の食品が廃棄されています。まずは、一人一人ができることを考え、行動してみませんか？

はナンプラーを加えてエスニック風にアレンジするなど、ちょっとした工夫で1品が2度おいしくなります。

◎外出先でできること 食べきれないお料理は、持ち帰ろう！

家族や友人と外で食べることも楽しみの一つ。でも、予想外にお料理のボリュームがあつて食べきれない場合もありますよね。そんな時は、お店の人にひと声かけてお持ち帰りさせてもらいましょう。

欧米、特にアメリカでは「Doggy bag(ドギーバッグ)」といって残してしまった料理を持ち帰るボックスがどの飲食店にも置いてあり、持ち帰りが一般的となっています。食べきれない料理を持ち帰ることは恥ずかしいことではありません。むしろ、今の時代、食べ物を大切にすることは「カッコイイ」素敵な行動なのです。

《キャベツの芯のラー油漬け》

◎材料 キャベツの芯…1個分(ブロッコリーの茎や大根の皮でも大丈夫です)
ポン酢…大さじ2 ラー油…少々



《作り方》

- ①根は切り落とし、芯を5mm程度に薄く切ります。
- ②ビニール袋にキャベツの芯、ポン酢とラー油を少々入れ空気を抜き、口を結んで冷蔵庫で1日寝かせます。お好みでゴマをかけて召し上がってください。

《カボチャの皮のケンピ》

◎材料 カボチャの皮…100g 位
砂糖…30g 水…小さじ1

《作り方》

- ①煮物などで切り落としたカボチャの皮は5mmの細切りにし、中温でカラッと揚げた後油をきっておく。
- ②フライパンに砂糖、水を入れ中火で5分位加熱し、茶色になったら火を止めて、①のカボチャを入れてからめます。
- ③薄くサラダ油を塗ったアルミホイルの上に②のかぼちゃを重ねないように並べます。パリッとなったら出来上がりです。



帯広病院

高校生看護体験 白衣の天使になりたい

今年、高校生の放課後の時間で「ようこそセミナースへ」を開催しました。



三条・緑陽高校生が6人参加しました。例年と比べ参加者は少なかったですが、病棟看護師高橋由衣さんの「受験・学生生活体験談」と看護師になったてからの「心に残った患者さん」として、若くして亡くなった方の看取り実践を話され、家族の思い、看護師としての葛藤など話され感動して聞いていました。

「看護の魅力」をテーマに、司会・書記を決めることから始まり、緊張も少しほぐれ笑いあり、真剣にメンバーの意見に耳を傾けうなずき、自分の意見もしっかりと述べ、内容深いディスカッションでした。感想も「受験勉強でくじけそうになる日が多いけれど、看護師になったら何をしたいか等を考え、くじけずがんばっていきたい」など、決意新たにした感想を多く頂きました。頑張れ！いつも応援しているよ！

【帯広病院総院長 真田若子】

デイサービス
ほのか

外出しつ 何十年ぶりの動物園

9月13日、ほのかの外出レクで初めて帯広動物園に出掛けました。当日参加された利用者さんの中には、「1週間前から楽しみにしていた」と話されていた方もいました。

当日は天候にも恵まれ、園内に入るとすぐにシマウマや釧路に旅立ったアミメキリンの子供が出迎えてくれました。アミメキリンの子は新聞等で話題になった事もあり、知っていた利用者さんが多く、「見るのを楽しみにしていた」と話されていた方もいました。

ほのかに到着後、「何十年ぶりに行ったけど楽しかったわー」、「まさかこの歳になつて行けると思っていたなかった」と感想を頂きました。

今回、友の会の皆さまのボランティアでのご協



【白樺デイサービスセンターほのか
介護主任 山上 登】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・三二・四二四四

生き生き広場

秋の旅行楽しむ

会員2人拡大

札内西友の会

なかなかまどの実が赤く色づき始めた10月初め、本別への日帰り旅行を21



人の参加で楽しめました。ホテル専用の送迎バスを利用して、「本別歴史資料館」を見学。倉庫の壁に銃弾が撃ち込まれ、その跡を見て68年前の戦争当時の記憶がよみがえり、体験者のYさんは幕別から本別空襲を「火柱が赤く夜空をこがす様は、とても怖かった」と語ってくれました。今、憲法を変えて日本が戦争する国などもつてのほか、日常の生活が普通に営まれることの大切さがあらためて思いおこされます。原発のない北海道の実

現を求める全道100万人署名と憲法をいかし、安心の医療・介護を求める署名2つに取り組みます。

おいしいホテルでの食事を頂き、温泉や散策を楽しみながら帰りにには、おかげ堂にも寄りました。秋の1日を楽しみながら、友の会会員も2人増やし、実りのある日帰り旅行でした。

【札内西友の会 成沢せい子】

健康診断を受けて自分の健康を守ろう

緑西友の会

自分ではなかなか気がつかない「生活習慣病」本当にこわいですね。早期発見のためにも健診を

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛先】

〒080-0019 帯広市西9条南11丁目 十勝勤医協会館内 友の会ニュース編集部 ○電子メール soshiki@tokachi-kin-ityo.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

11月20日(当日消印有



受けましよう、緑西友の会でも勧めています。

今回は林下亜希看護師長さんに健診の具体的な手順と、どの検査でどんな病気を発見することが出来るか、詳しくお話してもらいました。

参加したみなさんは毎

効)。発表は第356号(1月号)紙上です。

【第356号の3選者】

答えは「戦争反対」でした。

応募総数106通、正解者105通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。(敬称略)

伊藤博喜・長瀬好子・西田真希・長谷川不二子・和田哲男(以上帯広市)・林原セツ子(音更町)・那須功・平野やよい(幕別町)・家常国子(上士幌町)・森耕一(足寄町)

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書カードを贈呈します。

年受けている人がほとんどでしたが、熱心にメモを取りながら聞いていました。

【緑西友の会 村上久美子】

ゲームやパークで会員の交流深まる

柏林台友の会

柏林台友の会では、9月17日芽室町の国民宿舎新嵐山荘におきまして19人の参加で友の会交流会・総会を開きました。

前日から大雨で屋外での交流ができるか心配しましたが、そこは日頃の行いが良く、秋晴れになりました。午前中はパークゴルフと室内ゲーム組に分かれての交流会です。パークゴルフは、4コ



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気11

2013 月号 380円

巻頭エッセイ 福島を生きる 佐々木るり

元気スペシャル なくせ原発

それぞれの歩みはじめた道

コーヒーで世界を変える / 東電は謝罪せよ

特集1 **米軍は撤退を**
伊佐良次さん×山崎正剛さん

特集2 **全身性エリテマトーデス** 松本 巧

食と健康 診療のハガキから 乾物を使おう

発行 一般医療連携研究会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター10階 電話 03(5642)5656(代表) FAX 03(5642)5657

ースの中でも芝の状態の良いコースで実施したのですが、カップの中が満水の所もあり、入るべきところが通過するホールもあります。不慣れな人は行ったり来たり、でも「天気が良く、気持ちよく歩けて楽しいね」との感想でした。

室内ゲームは要望のあった花札を用意したところ、懐かしの遊びに「来た！」などと大きな声も出るほど盛り上がりました。

午後から総会です。友の会連絡会より武井純子副会長が参加され、ご挨拶を頂きました。

事務局からは年間活動報告や会計の報告があり承認されました。その後、美味しいお弁当をいただき、ビンゴゲームやお風呂などの交流で楽しいひとときを過ごす中で、会のお手伝いしてくれる人が増え、嬉しい会になりました。

【柏林台友の会 横塚恵利子】

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五・三二・七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五・三〇・八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五・三二・六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五・四二・二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五五・四二・二一九九
- 【上士幌】山本 政俊 一五五・四二・二一九九
- 【新得】土山 武志 一五五・四二・二一九九
- 【清水】妻島 靖子 一五五・四二・二一九九
- 【鹿追】武田 耕次 一五五・四二・二一九九
- 【芽室】米倉 興幸 一五五・四二・二一九九
- 【中札内】西村 和正 一五五・四二・二一九九
- 【更別】小刀 裕博 一五五・四二・二一九九
- 【大樹】有岡 千恵子 一五五・四二・二一九九
- 【広尾】前崎 茂 一五五・四二・二一九九
- 【幕別】小林 正明 一五五・四二・二一九九
- 【札内東】鈴木 志摩子 一五五・四二・二一九九
- 【札内西】成沢 せい子 一五五・四二・二一九九
- 【忠類】増田 武夫 一五五・四二・二一九九
- 【豊頃】岩井 明 一五五・四二・二一九九
- 【池田】吉田 清治 一五五・四二・二一九九
- 【本別】加藤 孝一 一五五・四二・二一九九
- 【足寄】田利 美智子 一五五・四二・二一九九
- 【陸別】餌取 貢 一五五・四二・二一九九
- 【東】加藤 みち 一五五・四二・二一九九
- 【柏】加藤 昌明 一五五・四二・二一九九
- 【光南】村上 やよい 一五五・四二・二一九九
- 【鉄南】牧野 美智子 一五五・四二・二一九九
- 【中央】田村 力 一五五・四二・二一九九
- 【啓北】内田 豊 一五五・四二・二一九九
- 【栄】及川 洋子 一五五・四二・二一九九
- 【開西】岡本 顕 一五五・四二・二一九九
- 【西帯広】清水 美喜子 一五五・四二・二一九九
- 【西南】田所 豊之 一五五・四二・二一九九
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五・四二・二一九九
- 【白樺】高宮 裕 一五五・四二・二一九九
- 【新緑】千田 濱子 一五五・四二・二一九九
- 【柏林台】横塚 恵利子 一五五・四二・二一九九
- 【緑西】村上 久美子 一五五・四二・二一九九
- 【稲田北】平 麗子 一五五・四二・二一九九
- 【稲田南】藤田 功 一五五・四二・二一九九
- 【大空】畑中 庸助 一五五・四二・二一九九
- 【川西】伊沢 恵子 一五五・四二・二一九九
- 【大正】岡山 幹男 一五五・四二・二一九九