

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
白樺在宅総合センター 41-1167

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

春です!! 健康診断を受けましょう!!

今年度から音更町・幕別町にお住まいの国民健康保険加入者（後期高齢者含む）は帯広病院・白樺医院でも特定健診を受検できます!!

年に1回健康診断を受けましょう?

十勝勤医協では、友の会のみなさんが健康に過ごしていただけのように、健康診断の取り組みに力を入れていきます。特定健診や帯広市が健診料を補助する日帰り人間ドック、肝炎・骨粗鬆症・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診や会社で働く方々の健康診断など、多種多様な健康診断の受け入れを積極的に行っています。また、今年度より新たに音更町、幕別町にお住まいの国保加入者も帯広病院・白樺医院でも特定健診を受けていただくことができるようになりました。

なぜ健診をお勧めするのか?

新年度に入り、慌たしく過ごしている方が多

い時期だと思えます。そんな時期に「たいした症状も無いのに健康診断なんて受けていられない」「診察の待ち時間などを考えると面倒だし時間も無い」と感じる方が多くいらっしゃると思います。しかし、病気を早期に見、早期治療に繋げることで重症化しないですむ、健康状態を定期的に把握できる、日常生活を見直すきっかけにできる等、健康診断は多くのメリットがあります。

健康診断は単に病気をを見つけるだけが目的では無いことを是非知って頂きたいのです。そして、「そのうち」「暇ができたら」などでは無く、「年に1回、健診を受ける」ことで健康チェックを行うと考えて頂ければと思います。国の「特定健診」の仕組みは、主に「メタボリックシンドローム」に着目した健診になつてしまい、検査できる項目はそう多いものではありません。しかし、十勝勤医協では友の会員さん向けに追加検査項目（採血項目の追加や胸部レントゲン）を用意していますので、是非ご利用下さい。

地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤医協です。友の会のみなさんの健康な日常を守る一助となれるようにこれからも努力していきます。

みなさんも、ご自分のため、ご家族のためにぜひ健康診断を受けることをお勧めします。

再検査・精密検査も必ず受けましょう

健康診断は受診することで、それがゴールという訳ではありません。はっきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、日常生活や健康状態

を改めて考える機会なのです。

そして、健康診断を受けて頂いた「その後」が大切です。せっかく受診した健康診断の結果を無駄にしないためにも、自分の身体の状態を把握するチャンスだと思つて下さい。そしてもし異常があった場合には、再検査や精密検査を受けてください。検査を受けて何も異常がなければ安心できますし、早期発見できれば早期治療に繋がります。

特定健診対象者

- 帯広市・音更町・幕別町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
- 各社会保険の40才以上の扶養家族の方
- 各保険組合が発行する受診券をお持ちの方

	帯広市	音更町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○		○
柳町医院		○			○

※特定健診はご予約をおとりしていませんので、受付時間内に各自治体・保険組合から郵送されてきた受診券をお持ち下さい。

聴診器

▼「無料低額診療」は、全日本民医連の方針として強調された2008年以降、全国の民医連の病院・診療所で大きく広がりました▼2011年には十勝勤医協帯広病院と白樺医院でも開始され、今年で6年目となります▼現在、「無料低額診療」を行っている病院・診療所は全国に500事業所以上あり、そのうちの6割が民医連の事業所です▼帯広病院で2015年度に利用された方は実数で63名、前年は61名でしたのでほぼ横ばいです。地域で貧困と格差が広がる中で、まだまだ地域の実情と利用人数に乖離があると感じています▼今、政府は、「骨太方針2015」に沿って、社会保障分野の大改善をすすめています。中身はまさに負担増のオンパレードです▼患者さんの負担がさらに増す中で「無料低額診療」の役割はますます重要になります▼該当基準は世帯収入が生活保護基準の120%以下で全額免除、140%以下で一部免除です▼また、就学援助を受けている世帯についても対象になります▼お金の心配があり、治療を始めることが出来ない方は是非ご相談ください。(○)

シリーズ

憲法があぶない

新学期、真新しい制服に、夢と希望を抱いて登校をして行く中高生たち。その少年たちの後ろ姿を追っている私の脳裏に、「安保法制」「戦争法」の施行が重なる。

昨年9月19日、「安保法制」が成立した。この「安保法制」は、日本を「戦争しない国」から「戦争する国」に変節させた間違った「戦争法」なのだ。小選挙区制という不合理的な形で成立したとはいえ、私も有るう事かこの「戦争法」に手を貸した国民の一人だ。

選挙権のない中高生たちの未来を決めたのは私たち大人だ。「憲法」の象徴である「平和主義」を踏みにじり、戦争放棄と戦力不保持を定めた「憲法9条」を蔑ろにして、いつでも時の政権の判断ひとつで、米軍とともに海外で戦争する

「武力行使をする国にした戦争法」。日本の若者が、米国の戦争に参加し、殺し殺されることになるのだ。その命は、あなた自身や、あなたの夫、恋人、兄弟、あなたの子や孫の命だということだ。

日本の若者が、米国の戦争のために命を変えて守らなければならぬものは何もない。全ての人間に与えられたたつた一つの命。命より大切なものはない。だから、大切な人を戦場に行かせてはならない。

未来ある若者の夢や希望として、人生までも奪ってしまふ「戦争法」に大義はない。私は、あの少年たちに、「戦争しない国」を必ず手渡さなければと思った。

【女性九条の会 武井 純子氏】

90歳代女性（要介護1）Nさんは、戦争で夫を亡くし、娘さん2人が嫁いでからは、一軒屋で独居。かわりはじめたのは、地域からの「心配な方がいる」との相談がきっかけでした。職員による訪問も検討しましたが、家に人が来られることはいやがるだろうとのことで、地域の方がNさんを事業所までつれてきてくださいました。

普段から、杖なしによい姿勢で歩かれており、一見90歳代にはみえないほどです。社交的で、毎週、高齢者向けのサロンに参加。ただし、心疾患があり、無理をしすぎると息苦しさが増して、歩行困難となることもありまふ。ヘルパーや訪問看護が家に来ることは受け入れず、「もつとしっかりしなくちゃ」と言つて、足腰を弱らせないための機能訓練型デイにだけ通つてい

ます。普段はほかからかな方ですが、子供さん達の助言は全く受け入れず、きつい言葉で娘さんを泣かせてしまうこともありまふ。ご本人の口癖は「戦争で生き残るといふのは大変なこと。若い人にはわからない」しかし、旧満州からの引揚者、ということ以上、詳しいことは語りたがりません。

医療・介護の現場から シリーズ⑦⑩

最近、体調悪化や物忘れで、さらに、家事や身の回りのことがうまく出来なくなってきました。まだ決意はしていませんが、「ヘルパーのことを教えてください」ともおつしやるようになりました。そして、今年の冬の雪とつるつる路面にはほとほとこたえた様子で、「そろそろ身の振り方を考えないと」「勤医協に老人ホームはないの?」とも言われるようになりました。

Nさんはおそらく、想像を絶する戦時中を乗り越え、戦後の復興を支えてくれた世代の一人です。今後も、利用者さんひとりひとりの事情や思いをみんなで共有しながら、実践の向上と、誰もが末永く自分らしく、安心して暮らせるまちづくりをめざしていきたいと思ひます。

【居宅支援事業所所長 宮田 哲郎】

十勝勤医協

新入職員の紹介



帯広病院
木村 ちなみ
看護師

患者様、そのご家族に寄り添った看護をすることが目標です。看護師だけでなく、他職種と協力し合いながら、地域のみなさんの健康を支えていきたいと思ひます。



帯広病院
小野寺 敦美
看護師

色々な行事に参加し、勤医協の良さを周りに伝え、「私もこの病院で働きたい」と思ってもらえるような職員になっていきたいと思ひます。



帯広病院
菅原 未貴
事務

十勝勤医協の歴史を学び、民医連綱領をしっかりと心に留め、日々の業務に当たりたいと思ひます。早く仕事を覚え、自分で考えて働くことが出来るよう、気を引き締めて取り組みたいと思ひます。



帯広病院
熊谷 有納
看護師

沢山の患者様やそのご家族との出会いの中で、「思い・希望」に寄り添い、その人らしく生きる事を支える看護を大切にしながら、日々成長していきたいと思ひます。



グアセセンター白樺
榎本 和輝
介護福祉士

利用者の方の立場に立つて、先々の事を考えて行動していけるような介護福祉士になりたいです。どなたと接するときも、「笑顔」を忘れないようにしていきます。



グアセセンター白樺
伊藤 光太
介護福祉士

新社会人として不安はありますが、失敗を怖がらないで、わからないことは、上司や先輩に聞くなど一人で抱え込まないようにしていきたいです。



フレームグアコ十勝
栗林 佐保里
薬剤師

他職種との連携が取りやすい環境であるこの職場で、十勝勤医協の一員としてどのように医療や患者様に携わっていけば良いかを考えていきたいと思ひます。



グアセセンター白樺
連井 愛実
介護福祉士

利用者様に寄り添える介護福祉士を目指す上で、接遇を大切にしていきたいと思ひます。また、気づきの視点を大切に、職場での報告・連絡・相談をしていき、より良い支援が出来るよう努めたいと思ひます。



【おくすりの話】



お薬手帳のすすめ

あじさい薬局 薬剤師 佐藤 郁美

皆さんは、保険薬局の窓口で処方箋を提出されるときに、「お薬手帳はお持ちですか？」と尋ねられたことはないでしょうか。お薬手帳をお持ちでない方も、一応持っているけど使い方がわからなかったり、「何の役に立つの？」と疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。今回は、お薬手帳の活用法についてお話しします。

お薬手帳とは？

お薬手帳は自分が使っている薬の名前、量、日数、使用方法などを記録する手帳です。

医療機関を受診されるときに持参すると、医師は患者さんがどのような薬をどれくらいの期間服用していたかがわかり、薬の処方しやすくなります。特に複数の医療機関に通院する場合、同じような薬を重複して処方されて副作用が出たり、飲み合わせの悪い薬を処方されることが防げます。また、抜歯、検査、手術の前に中止しておく薬についても的確な指示を出しやすくなります。

お薬手帳の使い方

- ・医療機関を受診するときは、必ず持って行きましょう。入院時にも持参してください。旅行・出張の時も念のために携帯しましょう。保険証や診察券と一緒に保管しておく忘れにくいです。
- ・手帳への処方内容の記録は保険薬局が行いますが、基本情報として氏名、生年月日の他、過去に罹ったことのある病気、体調変化、心配なこと、聞いてみたいことなどを自分で記入します。食べ物

や薬のアレルギーも記入しましょう。

保険薬局では、処方せんと一緒に出してください。

- ・お薬手帳は一冊にまとめましょう。薬の重複や相互作用を避けるための手帳ですので、病院ごとや薬局ごとに手帳を分けないで一冊の手帳に継続的に記録します。お薬手帳そのものは保険薬局でもらえます。

また、お薬手帳があると災害時や急に具合が悪くなったときなど、自分の薬の情報を正確に伝えることができ、安心安全な医療に繋がります。ぜひお薬手帳をご活用ください。



皆さんこんにちは。春らしい季節になってきましたね。デイケアらいふでは、年間を通して人気メニューのひとつに「カレーライス」があります。エビフライカレー、金時豆カレー、大豆カレーなど様々な種類があります。出るだけ温かく、美味しく食べてもらおうと思っていますが、大量調理ということもあり、食べる時には、少し冷めているの

ケアセンター白樺

ケアセンター白樺・デイケアらいふ あつあつカレーが人気です!!

が現状です。何とか、あつあつの美味しいカレーを食べて頂きたいと考え「利用者様の目の前でカレールールをかけよう」ということで早速始めました。初めはスムーズに出来ませんでしたが、現在では、「温かくて美味しい」「もっと食べたい!」などの声も聞かれ、最近では、おかわり出来る様にしています。皆さんの美味しく食べている姿が私達の励みになります。



「皆さん! デイケアらいふに是非お待ちしています!!」
【ケアセンター白樺
管理栄養士
長谷川美幸】

3月10日(木) 白樺医院で小倉浩夫院長を講師に「地域無料健康相談」が開催され、42名の方々に参加していただきました。
福島原発事故から5年
小倉院長から、原発事故はなぜ起こったのか、原子炉の構造、爆発事故のメカニズムを説明。原発の危険性、仮設住宅の使用期限の5年が過ぎ、その後住民の住宅をどうするか? 使用済み核燃料の管理はどうしていくのか? など、まだまだ問題が山積みであるという話がありました。

必要な医療・介護が受けられなくなる
さらに、今後政府がねらっている医療保険、介護保険の改悪政策について説明。すでにこの4月から病院で1回に処方できる湿布薬は70枚までと制限された等の話がありました。その後参加者からは数多くの質問が寄せられ、講演は盛況のうちに終了しました。
白樺医院では、毎月第2木曜日の午後3時から「地域無料健康相談」を開催しております。5月は12日(木)「健康診断について」をテーマに講



【白樺医院事務員
坪内佐恵子】

白樺医院

白樺医院で「地域無料健康相談」 テーマ「小倉ドクターと何でもトーク」参加者42名

師は白樺医院看護師です。どなたでも参加できますので、ぜひ多くの方の参加をお待ちしています。
(問い合わせ先 十勝勤医協白樺医院 TEL 0155-3813500)

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四二四四

生き生き広場

緑西友の会

冬の運動不足解消のため2月16日にふまねつと体験会を行いました。初めて参加者もあり、硬くなった身体と頭を使いさわやかな汗をかきました。「他の友の会のように定期的にできたらいいね」との声も多くこれから話し合っていきたいと思っています。一週間後には「いつでも元気」の読者



会があり3月号を開きながら震災から5年が過ぎた福島県の病院での研修医

の活躍、病気の話、現代葬儀事情など身近な話がつぎから次とでてアツという間に時間が過ぎてしまいまし。3月に入つてすぐ世話人のごくろうさん会もあり、美味しい昼食をいただきながら楽しく交流しました。6月には総会を予定しています。会員のみなさん沢山参加してください。

【緑西友の会 村上久美子】

総会にて念願の餅つきを開催

大樹友の会

平成28年度総会を、4月3日インカルシペ白樺



で行いました。大原先生を始め昨年度報告を行い、活動計画は、有岡事務局長から介護問題と健康祭り参加、会計報告した後、真田事務局長は一年間の会員目標、拡大数、介護問題と話をしました。集まった会

頭の体操

次の□の中に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入つた漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

激産違動 加戦 微造 納金絶面 課務相

ヒント

生活が苦しくなります

答え

□□□□

（漢字でのご記入ください）

応募方法

解答とお名前、住所、電話番号をハガキかメールで、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

○メール

soshiki@okachi-kin-

iko.or.jp

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

ります。

締め切り

5月20日(当日消印有効)。発表は第386号(7月号)紙上です。

【第386号の選者】

答えは「春和景明」でした。

応募総数59通、正解者48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)

島田正勝 土井文子

西岡秀樹 村上基子

(帯広市)

小川修平 (音更町)

瓜田征子 (芽室町)

込堂真弓 (幕別町)

家常国子 (上士幌町)

小澤登美子 (本別町)

河合清 (池田町)

リハビリ技士さん募集

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の資格をお持ちの方、十勝勤医協の病院・施設でいっしょに働きませんか？(正職員・パート)
◎将来一緒に働きませんか？奨学生も募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ケアセンター白樺 0155-41-1165 (山本)

員同士の活発な意見交換を持つことができ、有意義な時間となりました。総会の後は楽しみにしていた餅つきを行いました。当初は12月末に行う予定でしたが、田村さんが入院となり延期、会長と三役で話し合った結果、年度総会行う事になりましたが会長が入院と、たびたび延期となり4月の総会での開催となりました。

昔からの方法で餅つきを行い、参加者からは「昔は杵と石臼、今では機械は昔ながらの方法での餅つきは懐かしい」と参加者からは好評で、「また石臼で行いましょう」との話が出る程、盛況でした。ご参加・ご協力いただいたみなさんに、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

【大樹友の会 目黒 将一】

十勝勤医協友の会連絡協議会 第25回 総会のお知らせ

と き：5月28日(土) 13時30分～
と ころ：とかちプラザ (帯広市西4条南13丁目1)
代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡します。

お願い

ケアセンター白樺では、ウエスが非常に不足しています。ご家庭で不要な端切れ、布等がありましたら、ご協力お願いします。18センチ×18センチぐらい(多少の大小は、全く問題ありません)に切つていただくと非常に助かります。そのままでも受付けますので、よろしくお願いいたします。

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴 〇一五五・三一七〇九五
【音更西】増田 浩毅 〇一五五・三〇八八六〇
【音更南】坂本 恵子 〇一五五・三一六二六三
【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・四二二一九九
【土 幌】和田 鶴三 〇一五五・四二二一九九
【上士幌】山本 政俊 〇一五五・四二二一九九
【新 得】土山 武志 〇一五五・四二二一九九
【清水】妻島 靖子 〇一五五・四二二一九九
【鹿 追】武田 耕次 〇一五五・四二二一九九
【芽 室】梅津 美政 〇一五五・四二二一九九
【中札内】西村 和正 〇一五五・四二二一九九
【更 別】大津寿美香 〇一五五・四二二一九九
【大 樹】有岡千恵子 〇一五五・四二二一九九
【広 尾】前崎 茂 〇一五五・四二二一九九
【幕 別】小林 正明 〇一五五・四二二一九九
【札内東】鈴木志摩子 〇一五五・四二二一九九
【札内西】成沢せい子 〇一五五・四二二一九九
【忠 類】増田 武夫 〇一五五・四二二一九九
【豊 頃】岩井 明 〇一五五・四二二一九九
【池 田】吉田 清治 〇一五五・四二二一九九
【本 別】加藤 孝一 〇一五五・四二二一九九
【足 寄】田利美智子 〇一五五・四二二一九九
【陸 別】黒沼 明美 〇一五五・四二二一九九
【東 川】加藤 みち 〇一五五・四二二一九九
【柏 川】加藤 昌明 〇一五五・四二二一九九
【光 南】村上やよい 〇一五五・四二二一九九
【鉄 南】牧野美智子 〇一五五・四二二一九九
【中 央】田村カオリ 〇一五五・四二二一九九
【啓 北】内田 豊 〇一五五・四二二一九九
【栄 川】及川 洋子 〇一五五・四二二一九九
【開 西】岡本 顕 〇一五五・四二二一九九
【西帯広】清水美喜子 〇一五五・四二二一九九
【西 南】田所 豊之 〇一五五・四二二一九九
【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五・四二二一九九
【白 樺】高宮 裕 〇一五五・四二二一九九
【新 緑】千田 濱子 〇一五五・四二二一九九
【柏林台】横塚恵利子 〇一五五・四二二一九九
【緑 西】村上久美子 〇一五五・四二二一九九
【稲田北】平 麗子 〇一五五・四二二一九九
【稲田南】藤田 功 〇一五五・四二二一九九
【大 空】畑中 庸助 〇一五五・四二二一九九
【川 西】伊沢佐恵子 〇一五五・四二二一九九
【大 正】岡山 幹男 〇一五五・四二二一九九