

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

額度 低制 料療 無診 をご存知ですか?

地域で困難を抱えている方を
ご紹介ください。

十勝勤医協では、2011年から無料・低額診療事業（以下「無低診」）を実施しています。現在、医療費の減免は帯広病院と白樺医院で実施しています。社会福祉法の規定に基づき、経済的な理由で必要な医療が受けられないという状況が避けられるようにする制度で、患者さんの保険診療の一部負担金の全額または一部を実施法人が負担して

免除する仕組みです。制度の主旨としては、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含めて問題解決に向けて相談を行います。もちろん十勝勤医協だけでは解決できない問題もありますので、様々な機関と連携して対応していきます。十勝勤医協では内科以外の対応が困難ですので、その場合は「無低診」を行っている総合病院への紹介も行っています。十勝勤医協では、所得条件以外に就学援助をうけている世帯もこの事業の対象としています。

相談事例をご紹介します。

事例1

約1年ぶりに来院された40代男性患者さん。経済的な理由で受診できずそのままにしており体調悪化で働けなくなりました。受診時の保険証は協会けんぽでしたが、すでに退職しており無保険状態でした。入院が必要な状態で翌日に入院になりました。すぐに「無低診」の相談と国保課に相談に行って頂き、国保証と限度額証の手続きをして頂きました。借金、家賃や公共料金の滞納など、合計すると数百万円の負債がありました。支援してくれる知人もおらず、どこに相談してよいかわからずに今の状況になるまでできてしまったそうです。

「帯広市自立生活相談センターふらっと」の相談員さんにも連絡を取り、就職や生活支援の協力も頂きました。失業給付を受け、ご本人も求職活動を行って就職先も見つかり、無事退院することができました。

事例2

近隣自治体にお住まいの30代女性の患者さん。ひとり親（母子・父子家庭）の保険証をお持ちでした。ひとり親家庭の「子」の医療費減免はありませんが、「親」の「外来」の医療費減免があります。仕事の不安定で自分の医療費の支払いが困難とご相談でした。就学援助を受けており、すぐに「無低診」を適用し治療を継続して頂いています。



景気の回復もなかなか期待できない社会情勢の中、医療・介護の一部負担金の支払いが大変で医療や介護サービスを抑えたり間引いたりしている方も多くいらっしゃると思います。十勝勤医協でもご相談頂けますので、お困りの場合はご連絡いただければと思います。

聴診器

▼先日、日本国憲法についての話を聞く機会がありました▼これまでも何度か学ぶことはありましたが、改めて大切なことが記されていると感じました▼私の好きな条文はやはり9条で、平和であつてこそ幸福や健康が得られると思います▼25年程前になりますが、原水爆禁止世界大会に参加した事があります▼日本全国、そして多くの外国の方が集まって「もうこの悲劇を繰り返さないために自分達に出来ること」を考え発言する姿に心を打たれました▼これだけの人間が守ろうとしている平和と核兵器廃絶は、世界の願いであることを痛感したものです。でも残念ながら、紛争やテロの恐怖は無くならず、核兵器も開発され続けています▼情報も意識していないとなかなか入ってきません。関心を持ち続ける努力をしていく必要があります▼憲法改正についてもそうです。どう変えて、何をしようとしているのか？しっかりと関心を持って阻止していきたいと思えます▼以前読んだ「井上ひさしの子供につたえる日本国憲法」という絵本の一説▼「いまの日本国憲法は、民定憲法です。民定憲法は国民から政府への命令書ですから、国や政府の好き勝手は許されません。国家が国民を無視して、暴走をはじめたら弱者である国民に、それを止める力はありません。そんなことにならないように、憲法が国家の暴走をくいとめているのです。…」▼私達にとって大切な憲法。国家の良いうように変えられないよう、しっかりと守っていくのは私達の責務です。

シリーズ

憲法があぶない



光南友の会
九条の会
村上 隆久

あの原発事故から間もなく6年目を迎えます。2月8日夜のNHK番組「Eテレ」では、「原発被災者と憲法」が放映されました。番組は、福島県南相馬市の原発事故避難指示解除地区に戻ってきた住民を記者が訪問し、「憲法冊子をお持ちですか」と問いかけるところから始まっ

た。実は、この南相馬市では帰還してきた住民に真っ先に配られるのが「憲法冊子」だということだ。「脱原発」を掲げる南相馬市の桜井市長さんは「怒りだけでは暮らしていけない。冷静になって『憲法』を見つめなおし、一人ひとりが自分の歩む道を考えてほしい」と冊子を配った思いを語る。住民は「なぜこんな時に憲法なのか」と言いながら保管してあった冊子を取り出して、家族と離れ離れ

になった人々は『憲法』に書かれた条文を見て、心の支えをそこに発見する。失わなければ気づかない日常が、そこにはありました。今、安倍政権によって「三権分立」や「憲法9条」をないがしろにする暴走が加速しています。5月には帯広の自衛隊が南スーダンPKOに派遣されます。現地で起こっていた激しい『戦闘』を『衝突』と言い換え、記録文書を隠ぺいしてまで憲法破壊への実績を作ろうとしているのです。

Iさんは80代男性で一人暮らし。現在建設準備中の「サードビブス付き高齢者住宅」の入居相談を頂いています。Iさんが住んでいるのは、帯広市内のかつては新興住宅街と言われた区域。住み始めた頃は、あたりに田んぼが広がり、河岸工事前のO川が宅地の真ん中を流れるのどかな土地。奥さんは自然の中で子育てし、Iさんは会社員でずっと営業職。苦勞の連続でしたが、定年まで勤めあげました。奥さんが5年前に亡くなられてから一人暮らし。管外に住む息子さんたちは、忙しい毎日を送っており、Iさんは盆と正月の来訪を楽しみにされています。居間には、息子さん一家の写真、奥さんの遺影が飾

10年くらいで、急速に空き家が目立つようになりました。最近の困りごととは通院、買い物、冬の自動車運転。「年寄

医療・介護の現場から

シリーズ⑦

りには住みにくくなった。誰とも話さず、1日が終わる。自分がこうなるとは想像しなかった」とのこと。また、しばしば昔の風景や、町内のかつての賑わいを懐かしそうに話してくださいます。

在宅介護総合センター白樺の建設については、Iさんから「心待ちにしていた」「勤医協がやつとやってくれる」との嬉しい言葉を頂いています。趣味の川柳で、今後、このことを、沢山詠んでくださるとのこと。こうした思いに応えて、だれもが、素敵な人生の後半期を送れる地域づくり、まちづくりに取り組んでいきたいと思っています。

【白樺在宅総合センター ケアマネジャー 宮田 哲郎】

地域まるごと

安心して住み続けられるまちづくりを



1月21日(土)・22日(日)、第17回十勝勤医協友の会世話人交流会(山本鉄雄実行委員長)が十勝川温泉ホテル大平原で開催され、全体で204名(世話人156名・職員48名)が参加しました。記念講演「やいさき活動交流会、夕食交流会などを通して、学びや交流を深めました。」

今回は、「ここで一緒に暮らそうよ」これから地域の人々が力を合わせて、どのような街づくりをしていくのか」と題し、道南勤医協江差診療所所長の大城忠医師より、ご講演いただきました。参加者からは、とても分

かりやすくユーモアもあり、とても勉強になったという感想が多数寄せられました。その後の生き活動交流会では、3会場5つのブースに分かれ、介護予防体操と笑いヨガ、医療介護相談、おしゃべりカフェ、歌声、

者された皆さんの感想にも、満足の声が多く寄せられました。夕食交流会では、瀬川高志常任



故郷(ふるさと)を全員で合唱

理事の挨拶に始まり、大好評の各友の会からの出し物と職員からの出し物をはじめ、診療30年を祝う当時を振り返る企画も開催。「30年を振り返るスライド上映」では、



思いを語る札内東の鈴木志摩子さん

方々よりメッセージが送られました。最後に参加者全員で「ふるさと」を合唱し、大盛況のうちに閉会しました。

【事務局 池田 大輔】



南京玉すだれで診療30年を表現



ユーモアある講演に沸く会場

白樺医院で 地域無料健康相談開催

～どなたでも参加できます～

◎3月開催

日時 3月9日(木) 午後3時～4時
テーマ 「小倉ドクターと何でもトーク」
場所 十勝勤医協白樺医院待合室
講師 十勝勤医協白樺医院院長 小倉 浩夫



小倉院長直伝のストレッチ体操など、お楽しみあり

◎4月13日(木) テーマ「サービス付き高齢者住宅について」
◎5月11日(木) テーマ「オビロビ体操」インストラクターが指導

《お問い合わせ先》

十勝勤医協白樺医院 担当：坪内 電話0155-38-3500

【薬剤師の仕事】



健康食品とは

あじさい薬局薬局長 岡山和也

健康食品という名称に法令上の定義は無く、「健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているもの」が健康食品に該当します。健康食品の中で錠剤・カプセル状のものが一般にはサプリメントと考えられています。「健康食品」と「医薬品」は全くの別物です。

健康食品を上手に利用するポイント

- 健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」を考えてみましょう。
- 医薬品と相互作用（飲み合わせが悪い）を起こす成分が含まれていることもあるので薬を飲んでいる人、持病のある人は自己判断で健康食品を使わずに、医師、薬剤師と相談しながら使うようにしましょう。
- アレルギーのある人、子供、妊婦・授乳婦、高齢者の使用は要注意です。また、健康食品を使用している人は普段から体調に気を配り、異常が有ったら中止して医療機関に相談しましょう。
- 健康食品を使用してもそれほど効果が感じられないが惰性で購入してしまう。など、使用して良かったと実感がなく出費ばかりかさんでしまうような場合は、思い切って中止してしまうという決断も大切です。
- 専門家が言っていたことが必ずしも有効性の証明にはなりません。その専門家1人だけが主張していて、科学的には証明されていないこともあるからです。たとえ専門家であっても、1人でなく「複数の専門家による客観的な評価」が必要です。
- テレビや雑誌などマスメディアからの情報も冷静に受け止めましょう。事実が正確に伝えられていなかったり、情報の一部（良い面）

だけを切り取り、誇張して伝えられていることもあります。体験談の多くは「人が、ある健康食品を摂取して、何らかの効果があつた」とするものですが、それだけで有効性の証明にはなりません。「本当にその健康食品で良くなったのか」が客観的に明らかでない製品に、過度な期待は寄せないほうが良いでしょう。

表示が認められている物として以下の分類がありますので参考にしてください。

▷特定保健用食品（通称トクホ）

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

▷栄養機能食品

一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

▷機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。



デイサービスすずらん
恒例行事「もちつき」を開催
恒例行事「もちつき」が行われました。
「よいしよくよいしよ」と威勢よく周りから掛け声。もちをつくる利用者さんも一生懸命。「私も」とこの日の利用者さんのほば全員が積極



的にもちをつき、あんな、きなこ、砂糖醤油など各種味のもちをおいしくいただき、笑顔あふれるひとときとなりました。柳町医院スタッフらも応援に駆けつけ、柳町職員と利用者さん全員で楽しく交流しました。
【デイサービスすずらん
介護主任 山上 登】

デイサービスセンター
すずらん笑顔があふれた
「恒例行事餅つき」を開催

2月9日（木）白樺医院で、地域無料健康相談を「地域包括支援センターの役割」をテーマに開催し、地域包括支援センター帯広市社会福祉協議会のコーディネーター金井正樹氏よりお話しをしていただきました。「地域包括支援センターとは、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと生活できるよう支援する公的な機関で、介護が必要になったとき、または介護状態にならないための相談や、地域住民などと協力して

高齢者を地域で支え合う仕組みをつくる役割があることが話されました。「やがて『一人の若者が一人の高齢者を支える』という厳しい社会が訪れることが予想される」などのお話しもあり、参加者から、地域でも高齢化により支え合うことが難しい、民生委員のなり手不足の問題など、質問・意見交換がありました。中には「家で一人にいるよりいいと思つて来ました」と初めて参加された方もおり、今後も学習や

交流の場として活用していただき、身近な地域づくりの拠点としての役割を果たしていく必要があるのではないかと感じました。3月9日は「小倉ドクターと何でもトーク」をテーマに開催します。

【白樺医院
事務 坪内佐恵子】

白樺医院

地域無料健康相談で「地域包括支援センターの役割」についてお話し



友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四二四四

認知症サポーター養成講座開催

西帯広友の会

7日、25名のサポーター、オレンヂリング保持者誕生。オメデトウ!!「認知症を理解し」、「人間を理解し」結果いつでも、誰でもなれます。これで支援のリングが、また一つ増えた。安心して高齢者になれます。オヤッと思ったら支援を求めよう。認知症にならないよう予防することも大



講師：〔愛仁園 吉田智美氏、国安令子氏、岡本陽子氏〕

事です。ふまねつと良し、おしゃべり良し、刺激を

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。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。出題者は事務局です。

花 □ 餅 湿 □ る
肉 □ 残 絢 □ れ
造 □ 客 談 □ 才
生 □ 車 浪 □ 散

求めよう。又、わが心身を魅力ある高齢者になることです。やさしい人、思いやり、親切、温かい心など今、持っている力で応援者になろう。オレンヂリングの力です。市にご相談ください。あなたもなれます。

【西帯広友の会 佐々木義徳】

総会を行い、今年の活動計画を決めました!

鉄南友の会

1月9日午前11時から市内ホテル宮崎において、鉄南友の会定期総会を行いました。開会にあたり鉄南友の会会長のあいさ

ヒント

春が待ち遠しいですね

答え

□□□□

〔漢字でご記入ください〕

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

○郵送

〒080-00019

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-

kyo.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。



つや、あじさい薬局の江口事務長、十勝勤医協会の会連絡会真田事務局長、播磨和弘帯広市議、日本共産党11区佐々木とし子予定候補からあいさつをいただきました。

締め切り

3月20日(当日消印有効)。発表は第396号(5月号)紙上です。

【第392号の当選者】

答えは「北方領土」でした。

応募総数152通、正

解者149通の中から抽

選により、次の20人の方

が当選しました。(敬称略)

岩間万里子・真田充・鳥

宮勝江・辻上恵美子・村

上基子・山岡栄・渡部豊子・

脇本貴子(帯広市)、斎藤

恵美子・對馬寛子(音更町)、

西田幸雄・元木和子(幕

別町)、三木悦子(士幌町)、

鈴木健一(新得町)、江崎

紀美子(中札内村)、濱中

キミ子(広尾町)、小澤登

美子(本別町)、大井友恵

(足寄町)、石谷麗子(陸

別町)、成田裕美(浦幌町)

議事内容は議案にもとづき、昨年の事業報告や決算報告、そして、今年の事業計画・予算計画等検討しました。新役員は会長が変わりました。

今年も今までどおり、

各事業の推進と会員の交

流・親睦を深めようと話

し合われました。総会終

了後は、ホテル宮崎の美

味しい料理をいただきな

がら、ビンゴゲームを行

いました。「今年も世話

人がまとまって頑張ろう

」と有意義な総会になりま

した。

【鉄南友の会

事務局長 牧野美智子】

読者の声

老々介護の地域版がはじまる??

武井 純子さん

このほど、帯広市の「介護予防・日常生活支援総合事業」(通称総合事業)の地域説明会に参加した。国は、超高齢社会化と人口減の中で、医療・福祉を支えることが限界だとい、介護保険給付費の増加と、福祉サービスの担い手の不足などが背景だと説明。これからは、在宅で介護サービスや生

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 鶴子 一五五・四二・四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五五・四二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五五・六四・四七一六
- 【清水】田中 けい子 一五五・六三・三〇五六
- 【鹿追】武田 耕次 一五五・六六・二一七六
- 【芽室】梅津 美政 一五五・六二・二八五九
- 【中札内】西村 和正 一五五・六七・二七七四
- 【更別】大津寿美香 〇八〇・六〇・八三三七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五・八七・五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五・八二・四三三〇
- 【幕別】小林 正明 一五五・五四・五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五・五六・六七五七
- 【札内西】成沢 せい子 一五五・五六・五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 一五五・八八・二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五・七四・二六三四
- 【池田】吉田 清治 〇二一・五七・二八六〇
- 【本別】加藤 孝一 〇二六・二二・四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六・二五・四〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 一五六・二七・二六六七
- 【東】加藤 みち 二二一・六三・一三八
- 【柏】加藤 昌明 二二一・五五・〇八四
- 【光南】村上 孝一 二二一・五五・八八八
- 【鉄南】牧野美智子 四七・八九・六五
- 【中央】田村カオリ 二二一・二六・〇七
- 【啓北】内田 豊 三六・三八・一八
- 【栄】及川 洋子 〇九〇・五二・三八三二
- 【開西】岡本 顕 〇九〇・六四・四六五二
- 【西帯広】清水美喜子 三七・二七・二八
- 【西南】田所 豊之 二二一・七五・八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 三三・一四・四三
- 【白樺】高宮 裕 三四・一八・八二
- 【新緑】千田 濱子 二二一・四四・〇八
- 【柏林台】横塚恵利子 四一・七七・九〇
- 【緑西】村上久美子 三三・六八・五二
- 【稲田北】平 麗子 四八・〇七・一五
- 【稲田南】藤田 功 四八・六九・五一
- 【大空】畑中 庸助 〇八〇・四五・〇九三六
- 【川西】伊沢 佐恵子 六〇・二五・〇六
- 【大正】岡山 幹男 六四・五五・五三

あなたと市民を繋ぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2017 3月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ／費用と需要 インフラと医療 米山隆一

特集 災害と民医連

広がり始めた「こども食堂」の輪 大分

けんこう教室 健康で働くために 岡田崇順

まちのチカラ 三重県御浜町

食と健康 減塩

発行：西帯広民医連事務局 〒112 0032 帯広市緑ヶ丘 電話 0135842166(代表) FAX 01358421667