

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

さあ
春です!

便をとって郵送するだけ！ 大腸がん検診をうけましょー！

十勝勤医協が創立20周年の特別企画として始めた大腸がん無料検診は、この4月で丸13年がたちました。2011年から帯広市の事業となり多くの市民の方が無料で受けられるようになりました。帯広市以外の方でも十勝勤医協の友の会員であれば無料で受けることが出来ますので、友の会



員の特典と言えば「大腸がん無料検診」と言われるくらいに定着しています。これは毎年、大腸がん検診グッズの宅配をし、てくさる地域友の会に支えられた地域主体の取り組みの成果です。2018年度は2月28日現在で3,776人が受検しています。そのうち、帯広市内では2,285人の会員が、町村では1,491人の会員が受検しています。陽性者は242人でそのうち、8名から大腸がんが見つかったといます。この13年間でなんと140名の大腸がんが見つかっています。

大腸がんの症状

大腸がんは、初期段階では自覚症状がほとんど見られませんが症状としては、特に血便に注意が必要です。しかし、血便は痔にも見られる症状であるため、痔と思いこんで発見が遅れ、がんが進行してしまうこともあり

早期発見・早期治療で完治が可能

国立がん研究センターによると新たにがん診

断される患者数は年々増加し、中でも大腸がん



大腸がん検診の受け方

新たに診断される方が増え2018年度は1位となる予測がされています。死亡者数では男性が3位、女性が1位で男女計では2位となる予測がされています。

大腸がんで命を落とさないためには、大腸がん検診を毎年受けることが重要です。

検診を受けない理由としては、「(検診を)受ける時間が無いから」「がん

であると発覚するのが怖い」「健康であるため受診の必要性を感じない」といった理由が挙げられています(内閣府「がん対策に関する世論調査」より)。実際に「去年受けて大丈夫だったから」と受検しない方もいらっしゃると思いますが、翌年検査をしてがんが発見されるケースもあります。しかし、大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が

可能ながんです。大腸がん検診の結果が「陽性」で「要精密検査」と出た方は、医療機関で精密検査(内視鏡検査)を受けられることをお勧めします。

2019年度に入り、また年に一度の大腸がん無料検診が始まります。便をこすりとりて容器に入れて封筒で送るだけの自宅でも手軽で簡単に行える検査です。ぜひ大腸がん検診を受けましょー！

期間

・2019年4月～2020年3月までの年度に1回です。

対象

・40才以上の友の会会員

検査方法

・便潜血2回法(2日間)にわたり便を採取していただきます)

料金

・40歳以上の友の会員は無料

検診グッズについて

・友の会世話人さんが手配している地域もあります。

・帯広病院より、昨年の受検者にお送りする場合もあります。

・極力重複しないようにいたしますが、検診グッズが複数届いた場合はご連絡ください。

・検診グッズが届かない、または早めに検査をし

【問い合わせ先】

帯広病院 0155-21-4111
白樺医院 0155-38-3500
友の会連絡協議会 0155-21-4144

たいという方は左記へご連絡ください。

※帯広市にお住まいの方は帯広市の検診として委託を受けて行っています。十勝勤医協で大腸がん検診を受けられた方は、他医療機関や集団検診で大腸がん検診を受検することができませんのでご注意ください。

聴診器

▼東日本大震災発生から8年。巨大地震と津波、福島第一原発事故による甚大な被害が発生、民医連は延べ1万5千人を超える支援者を送り、現在に至るまで被災者に寄り添い活動を行っている▼2011年5月、北海道民医連支援チームとして岩手県大船渡市に入り、避難所の救護診療、巡回診療、仮設住宅集会所での介護予防活動などに参加させていただいた▼地域住民、自治体職員、医師会の方々と直接お話しを伺い、被災から2か月経過した地域の困難を知った▼この地域は道幅が狭く坂道が多く、高齢者の医療へのアクセスが悪い上に、往診や訪問診療を行っていない病院がなかった。震災被害で在宅医療のニーズが高まったが、元々の資源が整っていないことが対応を困難にしていた。地域の問題点が被災によってつくきりとに浮かび上がったのである▼昨年、胆振東部地震でブラックアウトを経験した私たち自身、今一度、自らの家や職場、地域の備えを見直す必要がある▼災害が起こることを想定したまちづくり、医療・介護の提供体制が重要であり、過去の教訓を自分たちのまちづくりに活かすことが被災された方々への連帯にもつながると思う。

シリーズ

憲法があぶない

小さい頃は、怖がりの子どもだった。お化けや怪獣も怖かったけれど、「戦争」も怖かった。「何で戦争するんだろう？」と思っていた。両親から戦争の話は聞いていなかったが、世の中には、まだ戦争の気配のようなものが残っていて、お正月に神社で傷痍軍人を見かけたり、戦争で精神を病んだ人が出てくるようなドラマをテレビで見たりすることがあった。「戦争で死ぬ」と思うだけで怖くて泣けた。大人になってからは、少しずつ理由がわかってきた。戦争はもうかる。戦争をすると景気が良くなる。だから、戦争をするってこと？そんなに単純ではないのかもしれないが…。でも、安倍首相のやり方を見ていると、「そうかもしれない」と思う。

最近読んだ浜矩子さんの『ついに始まった日本経済「崩壊」』のあとがきに、ヘミングウェイの言葉が紹介されていた。「通貨を膨張させるというやり方は、下手くそな国家経営者がいの一番に飛びつくエセ万能薬だ。その次に彼らが飛びつくのが戦争である」(翻訳は筆者)

アベノミクスは異次元の金融緩和を行ったが景気をよくすることに成功していない。安倍首相は、憲法9条を機能不全にしようとして企んでいる。行きつく先は、「戦争」だ。実に怖い。

安倍首相にも弱点はある。選挙で選ばなければならないということだ。投票権は、みんなにある。考えて投票しよう。憲法を守るのは、わたしたちだ。(本当は公務員の安倍首相も、守るべきなんだけども)

【柏友の会 中村文子】

短時間通所リハビリ 是非ご利用ください

2018年12月からデイケアの大規模化・長時間化に伴い、運動はしたいけど長い時間いるのは嫌だという利用者さんが多くなってきた声を受け、短時間デイケアを開設いたしました。午前10時から11時30分と14時から15時30分の提供時間で、大規模と違い食事・入浴の提供はありません。トレーニングマシン4台を中心としたリハビリに特化したデイケアです。

- 提供地域：帯広市内
- 対象者：要支援・要介護認定を受けており歩行が概ね自立されている方
- 定員：午前20名／午後20名
- 営業日：月曜日～金曜日 ※祝日・12月31日～1月3日は休業日です。
- サービス提供時間：10時～11時30分 / 14時～15時30分
- 食事・入浴の提供はありません。



利用料概算（1割負担の場合）

要介護1～5

	基本単価	リハビリ加算等	介護職員処遇改善加算	1ヶ月の料金目安		
				週1回利用	週2回利用	週3回利用
要介護1	329	348	総数の4.7%	1,742	3,120	4,498
要介護2	658			2,756	5,511	8,267
要介護3	987			4,134	8,267	12,401

要支援1～2

	基本単価	リハビリ加算等	介護職員処遇改善加算	週1回利用	要支援の場合、利用回数に関わらず月額での請求になります。
				週1回利用	
要支援1	1,712	627	総数の4.7%	2,449	
要支援2	3,615			3,785	

医療・介護 の現場から シリーズ⑨

白樺医院では、地域との連携や、医療と介護の連携を意識して、日々の医療活動を進めています。昨年10月には、白樺医院の患者さんで、ほとんどの利用ユーザーでもある、肝がん末期のBさんの今後の関わりについて、他法人の居宅事業所や訪問ヘルパー事業所などを含む5事業所の合同カンファレンスが、白樺医院で行われました。痛みや息切れが強くなり、患者さんもうつらい様子。他法人のケアマネやヘルパー事業所に連絡をとり、何かあ

つたときのために、本人の状況の説明や今後の対応を意思統一したいと、白樺医院から提起し、呼びかけました。急変で本人から連絡が来た時や、訪問時に急変症状だったときには、白樺医院や訪問看護はつらいに連絡するなど対応を確認し、今後も情報を密に取り合うことなどを話し合いました。他法人の職員から「病状の確認や緊急時の対応が確認できて良かった。今後も継続していきたい」と感想も出されました。

【白樺医院事務長 三浦紀秋】

今日から
使える
ためになる！

知ってトクトク 制度と情勢

ここではわかりづらい医療や介護の制度のコト、社会情勢のコトなど知っていると誰かに伝えたいような情報を、事務職員が全12回発信していくコーナーです。

第1回 高額療養費について

帯広病院病棟事務 勘原梨恵

「入院することになった」、「外来で高額の治療をすることになった」というときに気がかりなのは、体調のことはもちろんですが、かかるお金のこともあるのではないのでしょうか。

そのようなときに活用できる「高額療養費制度」とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月(その月の初日から末日まで)で上限を超えた場合に、その超えた分が払い戻される制度です。入院時の食事代、差額ベッド代、保険適用外の治療等は含みません。上限額は、医療保険加入者(患者さん)が70歳以上かどうかや、その方の所得によって、5～6つの区分に分けられます(表1、表2)。70歳以上の方には、外来だけの区分も設けられています。更に、「世帯合算」や「多数回該当」といった仕組みもあります(表3)。払い戻しには手続きが必要ですが(多くの場合は初回のみ)、自ら手続きが必要な場合や該当する方に通知が送られてくる場合など、加入している保険により流れが異なります。

「限度額適用認定証」の手続き

医療費に上限を設け払い戻してくれるという有難いこの制度ではあるのですが、手続きに時間を要することや、予め大金を用意しなければならないという不便な点もあります。そこで、病院への支払いを最初から自己負担限度額までに抑える「限度額適用認定証」の交付を受けることをお勧め致します。更に、住民税非課税世帯では、入院食事代の減額を受けることもできます。

詳しくは、加入する医療保険の担当窓口にお問い合わせ頂くか、医療機関の担当者にお尋ねください。

表1 <70歳以上の方の上限額>

適用区分		ひと月の上限額	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現 役 並 み	年収約1,160万円～ 標報83万円以上／課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
	年収770万円～約1,160万円 標報53万円以上／課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
	年収370万円～約770万円 標報28万円以上／課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
一 般	年収156万円～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 年間上限14万4千円	57,600円
住 民 税 等 非 課 税 等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

表2 <69歳以下の方の上限額>

適用区分		ひと月の上限額 (世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円	252,600円+(医療費-842,000)×1%
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
ウ	年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+(医療費-267,000)1%
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

表3 <多数該当>過去12カ月以内に3回以上、上限に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります

所得区分	本来の負担額の上限	多数回該当の場合
年収約1,160万円～の方	252,600+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
年収約770万～1,160万円の方	167,400+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
年収約370万～約770万円の方	80,100+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
～年収約370万円	57,600円	44,400円
住民税非課税者	35,400円	24,600円

※70歳以上の方については、平成30年8月以降の診療分が対象です。
※70歳以上の方の「住民税非課税」区分の方については、多数回該当の適用はありません。



長年、デイサービスすずらんの併設診療所として、利用者さんの体調管理や主治医として支えてくれた柳町医院が3月31日をもって閉院します。毎日、交代で柳町医院から看護師さんが利用者さんの

すずらん

これからすずらんは継続します!!

健康管理をしてくださり、急変時にはお医者さんが居てくれるというのが職員の安心感でもあり、すずらんの売りでもありました。4月からは在宅総合センター白樺のデイサービスとして運営を継続します。看護師さんは1名配置となり、今後も今まで通り健康管理を行い、急変時には利用者さんの主治医と連携しながら対応していきます。現在も音更町のデイサービスは、どこも定員ぎりぎりの飽和状態であり、すずらんへの利用希望者は後を絶ちません。今後も音更町で選ばれるデイサービスを目指して、職員一同頑張っていきます。

【デイサービスすずらん 介護主任 村上あゆみ】



平成31年2月2日(土)に手作りおやつ「あんまき作り」を行いました。薄く焼いたホットケーキの生地、あんこや生クリームを巻いた和風のロールケーキです。利用者さんと職員が一緒に生地づくり

ほのか

「手作りおやつとデイほのかの抱負」

や焼きの作業を行い、具材巻き作業は利用者さんそれぞれに行ってもらいました。あんこ生クリームの相性がとても良くて好評でした。3月の手作りおやつは、14日に「プリントースト」を作る予定です。今年度は、利用者さんが作業に参加する工程を楽しめるように、職員それぞれが安全に配慮しながら、対応の工夫をしました。また、新しく取り組んだ「青い山脈体操」などのリズム体操も好評でした。新年度も、利用者さんにたくさん楽しい体験をしていただけるように、デイサービスほのか全員で、一生懸命頑張りたいと思います。

【デイサービスほのか 介護主任 西村正直】

友の会連絡会「ナー」番〇二五五二二一四二四四
生き生き広場

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11日午前11時から、市内もみじ乃において、鉄南友の会定期総会を行いました。開会にあたり、鉄南友の会会長の挨拶、来賓に友の会連絡会の村上隆久副会長、佐々木とし子十勝道政事務所長から挨拶をいただきました。議事内容は議案に基づき、昨年の事業報告や決算報告、そして、今年の

事業計画・予算計画等審議し、10月の忠類・ナウマン温泉・6月のカラオケ交流など、親睦・交流を深めようと話し合いました。美味しい昼食後は、ビンゴゲームを楽しみました。来賓からは、他の友の会事例などの紹介もあり、意義深い総会になりました。

今年も、行事に対してのご意見や会員の皆さんの参加を、心からお願い致します。

【鉄南友の会会長 牧野清一】

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。

出題者は高橋峰子さん（帯広市）です。

相 継 合 関
接 □ 行 記 人
快 □ 式 考 □ 択
壮 □ 動 手

いつになく食事はバランス、勉強になりました。

緑西友の会

「高齢者の食事で気をつけることは？」をテーマに相談会を行いました。これまでは実際に料理を作っていました。会場の関係で落ち着いて栄養士の話を聞けませんでした。それで今回は先に料理のレシピをもらい、手分けをして家で作り持ち寄ることにしました。

当日は増川栄養士さんに「食べにくい食材を食べやすくする調理のポイント」を話してもらいました。参加者からも、食



事の時にむせたり、飲み込みずらいと感じている、一人ぐらしだと栄養バランスが悪いのではと心配等、料理を試食しながら楽しく話し合いました。元気の源は食事です。これからバランスの良い食事を心がけましょう。

【緑西友の会 村上久美子】

ヒント

忘れずに行きましょう。

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

〒080-0019

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@tokachi-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。

腎臓の病気について学びました

大正友の会

2月14日（木）PM、帯広病院の増川管理栄養士さんをお招きし、健康相談会を行いました。今回のテーマは「腎臓病」、漫画で病気をわかりやすく説明している資料を使いわかりやすく説明頂きました。また、日々の食事でどれだけ塩分を摂っているかを調べる「塩分チェックシート」での簡単調査、その後腎臓病の方のための食事紹介等を教えていただき、毎日の食事の参考になるとも良い勉強が出来た相談会となりました。

【大正友の会】



運動の大切さを学びました

札内東友の会

閉じこもりがちな冬に、自宅でも出来る体操を紹介してもらおうと、2月21日（木）に相談会を開催しました。今回は、帯広病院理学療法士鈴木加織さんに、元気に長生きするための運動の必要性を

講義いただき、その後自宅でも出来る体操について実践を教え教えていただきました。無理なく続ける方法や正しい行い方がをしない方法等々わかりやすく教えていただき、1時間があっという間に過ぎてしまった相談会でした。自宅でも使えるきれいな資料もいただき、見ながらさっそく実践しています。

【札内東友の会】

お願い

転入・転出で住所等の変更がありましたら、下記友の会連絡先もしくは、協会本部組織部までご連絡いただきますようお願い致します。

医療法人 十勝勤労者医療協会 第41回 通常社員総会のお知らせ

と き：5月18日（土）14時00分～
と ころ：農協連ビル

（帯広市西3条南7丁目14）
※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

十勝勤医協友の会連絡協議会 第28回 総会のお知らせ

と き：5月26日（日）13時30分～
と ころ：とかちプラザ

（帯広市西4条南13丁目1）
※各友の会事務局に代議員数を連絡致します。

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴 一五五二二七〇九五
【音更西】増田 浩毅 一五五三〇一八八六〇
【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三
【音更北】中嶋 晴子 一五五〇二二一九九
【土 幌】和 鶴三 一五六四七四四三三
【上士幌】山本 政俊 一五六四二二一〇八九
【新 得】土山 武志 一五六四四四七一六
【清 水】田中 けい子 一五六六三三〇五六
【鹿 追】武田 耕次 一五六六六二一七六
【芽 室】梅津 美政 一五六六二二八五九
【中札内】西村 和正 一五六七二二七四
【更 別】大津寿美香 一八〇一八四一八三七
【大 樹】有岡千恵子 一五五八七二五二二八
【広 尾】前崎 茂 一五五八二二四三〇
【幕 別】小林 正明 一五五五四一五三二
【札内東】鈴木志摩子 一五五五八二四四三二
【札内西】岡崎節子 一五五五八二四四三二
【忠 類】増田 武夫 一五五八八二二六〇七
【豊 頃】岩井 明 一五五七四二二六三四
【池 田】吉田 清治 一五五七二二八六一〇
【本 別】阿保 富男 一五六二二二七五六
【足 寄】田利美智子 一五六二二二七五六
【陸 別】黒沼 明美 一五六二二二七五六
【東 川】山口久美子 一五六二二二七五六
【柏 川】加藤 昌明 一五六二二二七五六
【光 南】村上やよい 一五六二二二七五六
【鉄 南】牧野美智子 一五六二二二七五六
【中 央】田村力オリ 一五六二二二七五六
【栄 川】及川 洋子 一五六二二二七五六
【開 西】岡本 顕 一五六二二二七五六
【西帯広】野坂 潤子 一五六二二二七五六
【西 南】麻生 恵子 一五六二二二七五六
【緑ヶ丘】片石 祐一 一五六二二二七五六
【白 樺】高宮 裕 一五六二二二七五六
【新 緑】千田 濱子 一五六二二二七五六
【柏林台】横塚恵利子 一五六二二二七五六
【緑 西】村上久美子 一五六二二二七五六
【稲田北】平 麗子 一五六二二二七五六
【稲田南】藤田 功 一五六二二二七五六
【川 西】伊沢佐恵子 一五六二二二七五六
【大 正】岡山 幹男 一五六二二二七五六