

帯広病院 21-4111
 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

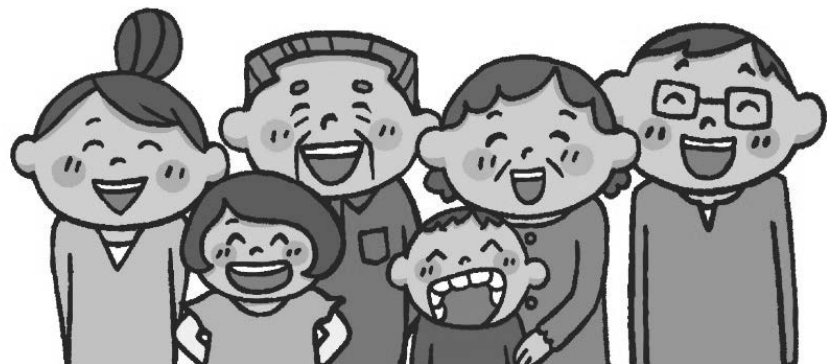
0155-21-4718

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

友の会の皆さま 安心して健康診断にお越しください！

春になりました。新しい年度を迎え、あらためてご自身の健康チェックをしてみましょう。2020年度は新型コロナウイルスの影響で、健康診断の受検をあきらめた方も多いと思います。十勝勤医協でも昨年5月の1ヵ月間は感染対策のため健診中止を余儀なくされました。現在、院内での感染対策を徹底し、ご来院の皆さまにも来院時の手指消毒や検温、問診などにもご協力いただきながら健診の受け入れを継続しています。特に昨年見送った方は、今年は早めの受検をお勧めいたします。



今年から芽室町の特定健診も受けることができます！

芽室町の特定健診が今年度から十勝勤医協でも受けることができます。これで管内5つの自治体の健診が受けられるようになりました。芽室町在住の患者さんで勤医協に通いながらも特定健診だけ町内で受けていた方はぜひ勤医協で受けてください。

特定健診・後期高齢者健診

	帯広市	音更町	幕別町	芽室町	本別町
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○	○	

※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。

特定健診・後期高齢者健診対象者

- 帯広市・音更町・幕別町・芽室町・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

＜必ず自治体や健康保険の発行する受診券をお持ちください＞

会社、商店、事業所の健診もご相談ください

十勝勤医協では労働安全衛生法に準拠した健診はもちろん、様々な健康診断を行っています。ご希望のオプションがあればぜひご相談ください。

“便を採って送るだけ” 大腸がん検診も始まります

地域の友の会世話人さんに検診容器が順次届けられます。40歳以上の友の会員世帯にはこのあと郵送か手配りでお届けいたします。大腸がん検診も毎年必ず受けましょう。

＜対象＞ 40歳以上の友の会員

＜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）

採れたら返信用の封筒で郵送していただくか、十勝勤医協の病院、診療所にお持ちください。

＜料金＞ 40歳以上の友の会員は無料

*検診グッズについて

- ・地域によっては秋頃に取り組み友の会もあります。
- ・帯広病院より、昨年の受検者にお送りする場合があります。
- ・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たいという方はご連絡ください。

※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。

新型コロナウイルス緊急事態宣言が2月に再発された。第2波が猛威を振るった。外出の自粛や飲食店での営業時間制限で西3府県等は感染が減少し、解除された▼首都圏の1都3県は感染が高止まり、病床が逼迫している事を理由に3月7日の解除を延長した▼この間、医療・介護などコロナと最前線で戦っている人や人間が生きていく上で欠かせない仕事の人をエッセンシャルワーカーとして感謝した▼菅政権は、新型コロナウイルスで病床が逼迫したことなど無かつた事にしたいのか、医師数や病床の削減をめざす医療法等改定案と75歳以上の窓口2割負担を求める医療制度改定一括法案を提出した▼全国保団連には、『この時期に2割負担を宣言する政府の冷酷さにあざんとした』との声が寄せられた▼全国で78万を超える反対署名が寄せられている▼コロナ禍と高齢者の貧困化でいっそう受診抑制が加速される。一人あたりの平均窓口負担は年間3万4千円。高齢者への国庫負担は45%から33%に減りその分自己負担が増やされた▼友の会と民医連は安心して住み続けられるまちづくり運動を行ってきた。社会保障の改善は、生存権を脅かす▼秋までに終わる衆議院選挙。政権交代で安心して暮らせる社会を！国庫負担を元に戻せ！社会保障を守れ！（鉄）

聴診器

▼新型コロナウイルス緊急事態宣言が2月に再発された。第2波が猛威を振るった。外出の自粛や飲食店での営業時間制限で西3府県等は感染が減少し、解除された▼首都圏の1都3県は感染が高止まり、病床が逼迫している事を理由に3月7日の解除を延長した▼この間、医療・介護などコロナと最前線で戦っている人や人間が生きていく上で欠かせない仕事の人をエッセンシャルワーカーとして感謝した▼菅政権は、新型コロナウイルスで病床が逼迫したことなど無かつた事にしたいのか、医師数や病床の削減をめざす医療法等改定案と75歳以上の窓口2割負担を求める医療制度改定一括法案を提出した▼全国保団連には、『この時期に2割負担を宣言する政府の冷酷さにあざんとした』との声が寄せられた▼全国で78万を超える反対署名が寄せられている▼コロナ禍と高齢者の貧困化でいっそう受診抑制が加速される。一人あたりの平均窓口負担は年間3万4千円。高齢者への国庫負担は45%から33%に減りその分自己負担が増やされた▼友の会と民医連は安心して住み続けられるまちづくり運動を行ってきた。社会保障の改善は、生存権を脅かす▼秋までに終わる衆議院選挙。政権交代で安心して暮らせる社会を！国庫負担を元に戻せ！社会保障を守れ！（鉄）

住所変更などの際はぜひご一報ください

日頃から「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。

年度末が迫ってまいりました。会員の皆様の転居等に伴い、「友の会ニュース」の配布先が変更になる場合、お手数ですが各友の会事務局もしくは連絡会事務局までご連絡下さい。また、転居され不明となった会員さんの情報についても、同様にお寄せいただけますようお願い申し上げます。

●各友の会事務局 本誌4面下部に掲載しています。

●連絡会事務局

☎0155-21-4144、☎0155-21-4840 (友の会)

✉soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

「友の会ニュース」配布にご協力ください

十勝勤医協が毎月発行する「友の会ニュース」は、十勝管内の約16,000人の友の会の皆さんに、各地域世話人さんから主に手配りで配布されています。しかしながら、世話人さんの高齢化や転居などにより配布者が減少、配布が困難になっている地域もあります。月に1回の配布にご協力頂ける方を募っています。ご連絡は各地域の友の会事務局（本誌4面下部に掲載）にて承ります。ご協力をお願い致します。

コロナ禍でもつながりを持ち、取り組める活動を

『友の会役員会を Web で開催』
～各地の取り組みを共有～

2021年3月6日(土)、約半年ぶりに連絡会役員会(2020年度の第3回)を開催しました。コロナウイルス感染拡大のため、2019年度の第3回(2020年3月)役員会から総会を含め計5回の会議を中止、2020年度の第1回役員会兼秋の大運動スタート集会(2020年8月)は2回に分けて開催しましたが、役員の方々が一同に会することは出来ていませんでした。

【友の会連絡会事務局 池田大輔】



継続した制度の周知が必要 障害者控除集団申請会を開催

2月16日(火)に十勝社会保障推進協議会で障害者控除集団申請会を開催し、2名が参加しました。稲葉典昭帯広市議の学習会では、2002年から帯広市において要介護認定者に障害者控除認定書発行が至るまでの経過と、運動の広がりや十勝の全自治体で発行されていることなどが説明されました。その後、参加者へ個別に相談を行い、終了後に認定申請することとなりました。



【十勝社会保障推進協議会事務局長 山本圭介】

コロナ禍による暮らしの困難と友の会との共働
コロナ禍が元々ぎりぎりだった私たちの暮らしを直撃し、障害や認知症を抱える利用者さんとご家族の困難が増えています。

Bさん(90代女性・要介護4・中等度の認知症)は60代の息子さんと2人暮らし。飲食店に勤めていた息子さんがコロナ禍で失職したため、担当ケアマネジャーが無料低額診療と生活保護申請を勧めていました。

医療・介護 の現場から シリーズ ⑪

しかし、息子さんは過去にケースワーカーから屈辱的な対応を受け、自ら保護を廃止した経験があったため、申請に踏み切れずにいました。今後の対応について部会や帯広病院との相談を重ね、無料低額診療や生活保護申請を準備していましたが、息子さんは頑なに拒否。冷蔵庫は空になり、

ズを発掘していきたく思います。

(事例は個人情報保護のため大幅に改変しています)

【居宅支援事業所白樺所長 宮田哲郎】

経済的な破綻が目前に迫っていました。こうした状況で、友の会事務局から「息子さんが保護申請を了承したので、明日、保護課に同行する」との連絡を頂きました。一同、驚いて状況を伺うと「Bさん一

家の困難は、世話人さんがキャッチし、訪問を重ねていた「息子さんに自分たちも暮らしが大変であることや、生い立ちなども話していたら、とりあえず了承してくれた」とのことでした。人生経験の浅い我々が、そのまま真似することは難しいかもしれませんが、同じ目線で困難に共感し、共に抗う姿勢は、貴重な学びと教訓になりました。今回の事例では、無差別平等の医療と介護、そして共同組織の存在が、地域から、さらに求められていることが実感できました。「暮らしに困っているようだ」「独居が心配」「介護、リハビリが必要」などの地域の要請に応え、また力を借りながら、今後も積極的に二一



放射線見聞録

帯広病院診療放射線技師 澤谷 宏治

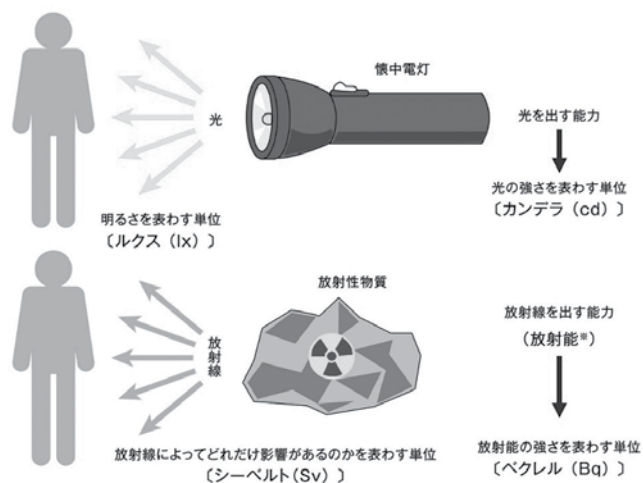
放射線とは

放射線と放射能(放射性物質)の違い

放射線を懐中電灯に例えると光が放射線となり懐中電灯が放射能となります。

放射能(放射性物質)とは放射線を出す能力の在るもの又はそのものの事をいいます。

放射能と放射線



※放射能を持つ物質(放射性物質)のことを指して用いられる場合もある

五感には感じない放射線

目には見えませんし臭いも味もありません。痛くもないし音もしません。

専用の測定機器が必要となります。

目に見える光と、見えない光がある！

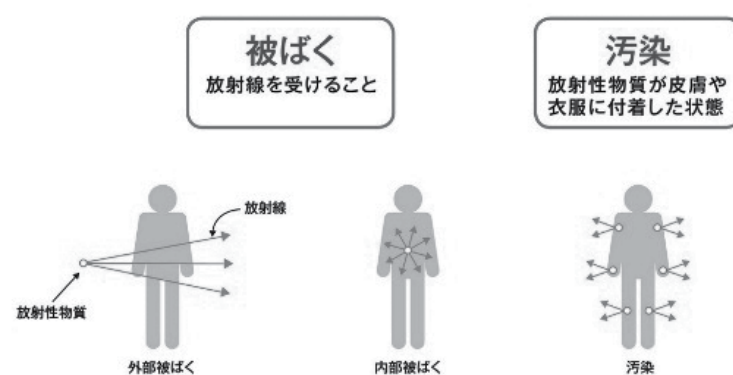
目に見える光を「可視光線」と言いますが、可視光線よりもエネルギーが低いものに、「赤外線・遠赤外線・電波(ラジオ波など)」があります。逆に、可視光線よりもエネルギーが高いものに、「紫外線・X線・γ線」があります。これが、いわゆる「放射線」です。

X線やγ線は、可視光線よりも1～100万倍エネルギーが高く、一般的に「放射線」と言われています。

被曝について

放射線にさらされる事を「被曝」といいます。そのなかでも「外部被曝」とは体外にある放射線物質から放射線を受ける事をいい、「内部被曝」とは飲食や呼吸によって体内に入った(傷などに付着しても)放射性物質から放射線を受ける事をいいます。そして「汚染」とは体や衣服などに放射性物質が付着する事をいいます。

被ばくと汚染の違い



放射線の単位

色々な単位がありますが、なかでも放射線が人体にどれだけ影響するかの単位をシーベルト(Sv)といいます。

日本では、1年間あたりの被曝量が2.4mSvとされています。

(大地から0.5mSv 宇宙から0.4mSv 食物から0.3mSv 空気中から1.2mSv)

日本では2.4mSvですが、ブラジルのある市街地では10mSv、イランのある小さな町(人口約3万人)では30mSvにもなるそうです。



2月15日(月)に節分の豆まきにちなんで、鬼が背負っている籠めがけて紅白のお手玉を投げるゲームを行いました。今年度、コロナ対策に日々追われる状況で、行事を行う事が出来ずにいました。ですが、ご家族との面会も出来ず、レク等も行えず、刺激や楽しい時間を提供することが出来ない状況が続いていました。何か少しでも楽しい時間を提供出来たらという事で、季節感を感じて頂けたらという思いで行事を実施しました。

利用者さんに赤チーム、白チームに分かれてもらい、職員扮する鬼が背負っている籠めがけてお手玉を投げ、何個入ったかで勝敗を決めました。狙いを定めてお手玉を投げていたり方々鬼めがけて投げていたり利用者さんにもいました。たくさん利用者さんの笑顔を見ることができ、良い行事となりました。今後も感染対策を行いながら、利用者さんに少しでも楽しい時間が提供できるように頑張りたいと思います。

【ケアセンター白樺2階療養棟 山上 登】

ケアセンター白樺

節分行事を行いました!!

年おみくじ大会「バレンタイン」などのイベントを行いました。3月はビンゴ大会を企画中です。感染対策に配慮し、利用者様の楽しみを増やしていくように、次年度の頑張りにつなげていきたいと思います。

【デイサービスほのか 西村正直】



今年度は感染対策のため、外出レクリエーションや手づくりおやつなどの行事が実施できなくなり、「利用者様の楽しみをどうやって増やしていくか？」を考え続ける一年でした。職員がアイデアを出し合い、新しいミニゲームを考えたり、ここ最近では「新年おみくじ大会」「バレンタイン」などのイベントを行いました。3月はビンゴ大会を企画中です。感染対策に配慮し、利用者様の楽しみを増やしていくように、次年度の頑張りにつなげていきたいと思います。



デイサービスほのか

おみくじバレンタインのイベント

友の会連絡会コーナー 〇二五五・二・四二四四
生き生き広場

新型コロナウイルスの感染が広がり、取り組みが制限される中、各友の会では、工夫を凝らした独自のニュースで、情勢や各々の取り組みを会員さんに紹介しています。



新型コロナウイルスのワクチンの状況など、大変わかりやすくお話しいただきました。

2020年度1年間の活動の振り返りでは、コロナが大きく影響し、4月の世話人会議と恒例のごくろうさん会が中止となりましたが、会員拡大と署名は目標を達成することが出来ました。

また、「いつでも元気」を毎月楽しみに待っている会員さんや、職場の書籍コーナーに置いて読んでもらっている会員さんの話が紹介され、世話人みんな元気をもらいました！

川西総会を終えて

川西友の会

2月24日(水)に世話人

総会を行いました。連絡会の浅沼副会長さんのご挨拶で、コロナ禍での勤医協の各病院や、ケアセンターをはじめとした介護事業所の奮闘の様子や、

頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

野 □ 花
長 □ 米
喜 □ 命

幸 □ 引
大 □ 社

【川西友の会 原正子】

【ヒント】

北国に春の訪れを告げる縁起の良い名前の花です。

【答え】 □ □ □

【応募方法】
(漢字でご記入ください)
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】

〒080-00019
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@tokachi-kinn-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。

読者の声

【院外薬局の薬代助成】

の記事を見て、私も病院に行きたいけれど、薬代が高つくからやめてしまおうというところがあるの、助成が確立されて、対象となられる方は本当に良かったなあと思いました。

【芽室町 瘧師祐子】

今は、孫との会話が楽しくして(9才男の子)たまにません。テレビ電話(スカイプで週1回)で話しています。

ボケていられません。

頭の体操をして頑張つて

【締め切り】

4月20日(当日消印有効)。発表は第445号(6月号)紙上です。

【第441号の当選者】

答えは「平穩無事」でした。

応募総数116通、正解者110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)

石割みゆき 伊藤博喜
金田英男 田辺貞明
藤野和子 (帯広市)
塩田敏子 中川光夫
道下義弘 (幕別町)
清野涼子 (芽室町)
山本恵子 (新得町)
(陸別町)

います。

皆さま、この時期を乗り切りましょうねー！

【幕別町札内 松島己幸】

大雪の地区の方々には申し訳ないくらい、この頃の日中の暖かさで花畑の雪がなんにもなくなり、クロッカスやチューリップの芽がツンツンと顔を出し、黄色い福寿草も頭を出してきて、コロナ禍の中、なんとなく明るいう気持ちになつてきます。

【帯広市 井口とみ子】

懐かしいお名前を見つけた。間違っていない。四つ葉のクローバー見つけた。ピースウォークの隊列長しとよんだ、本川栄子さんです。お元気で活躍されている事で、励まされました。コロナが早くワクチンで収まってくればと想いながら、友の会ニュースを配ってきました。

【広尾町 藤原智以】

『聴診器』の記事を読みながら、この国は平和も人権もなんと遅れた国なのかとつくづく感じる。核兵器禁止には背を向け、攻撃兵器を爆買いする。女性蔑視、ジェンダー平等は世界で最低ランク。夫婦同姓を規定している国は日本だけ。選択的夫婦別姓を早く。命を守る社会保障費は切り下げる。こんな政治を変えよう。

【緑ヶ丘友の会 金倉俊嗣】

ジェンダー平等を考える

JCP 緑ヶ丘支部だより 2月

◆漢字に見る性差について

性差⇒国民を支配・抑圧するために権力者の都合のいいように、政治的・歴史的に押し付けられてきたもの。

漢字⇒約3千年前、中国殷代に創成された。(象形文字⇒甲骨文)

日本には1世紀ごろに伝来されたと考えられる。

女性に対する呼称⇒「女は家の中」という思想

家内 女房 嫁 婦 妻 奥さん

男性に対する呼称⇒「男は主(あるい)」という思想

主人 旦那 亭主 <夫>

英語⇒ワイフ(女性のこと)

未来社会にふさわしい呼称を。

◆ミニ知識

1.原始共同体の時代⇒男女がまったく平等だった、むしろ女性優位だった時代があった。家事労働は公的・社会的産業として、食糧の調達と同じ働きがあったが、階級社会のもとでおとしめられてきた。

2.明治期⇒絶対主義的天皇制国家を底辺で支える「家制度」によって、日本の歴史上、女性差別が国家体制に根付いてしまった。

3.ジェンダー平等ランク⇒日本は153カ国中121位

4.選択的夫婦別姓は当然⇒同姓を法で規定している国は日本だけ。

民法750条⇒「結婚すればどちらかの氏を名づけるなければならない」。

理由⇒夫婦が一体であること、事実上の共同生活の構成員であること。

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 〇五五・二二・一〇八四
- 【音更西】 増田 浩毅 〇五五・三〇・一八八六〇
- 【音更南】 野口 清子 〇五五・三二・一七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 〇五五・四二・二一九九
- 【土幌】 和田 鶴三 〇五五・四七・四四三三
- 【上士幌】 山本 政俊 〇五五・四二・一〇八九
- 【新得】 土山 武志 〇五五・四四・四七一六
- 【清水】 田中 けい子 〇五五・六三・一〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 〇五五・六六・一〇七六
- 【芽室】 梅津 美政 〇五五・六二・二八五九
- 【中札内】 西村 和正 〇五五・六七・二七七四
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇・八四・一八三八七
- 【天樹】 有岡千恵子 〇五五・八七・一五二二八
- 【広尾】 前崎 茂 〇五五・八二・一四三三〇
- 【幕別】 小林 正明 〇五五・五四・一五二二一
- 【札内東】 鈴木志摩子 〇五五・五六・一六七五七
- 【札内西】 岡崎節子 〇五五・五六・一四四三二
- 【忠類】 増田 武夫 〇五五・八八・一六〇七
- 【豊頃】 岩井 明 〇五五・七四・二六三四
- 【池田】 吉田 清治 〇五五・七二・一八六一〇
- 【本別】 阿保 富男 〇五五・二二・一七五五六
- 【足寄】 田利美智子 〇五五・二五・一四〇〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 〇五五・二七・二六六七
- 【東】 山口久美子 〇五五・二七・七六二
- 【柏】 加藤 昌明 〇五五・二五・一〇八四
- 【光南】 村上やよい 〇五五・二五・一五五八八
- 【鉄南】 牧野美智子 〇四七・一八・九六五
- 【中央】 田村力オリ 〇三三・二六・〇七
- 【栄】 佐藤 久輝 〇三三・一六・三九九
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇・一六・四四一五二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 〇三七・二七・二九
- 【西南】 麻生 恵子 〇二二・一六・一三
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇三三・一四・四三
- 【白樺】 武井 純子 〇三六・二四・二四
- 【新緑】 瘧師 光枝 〇九〇・一七・五〇一五五
- 【柏林台】 横塚恵利子 〇四一・一七・七九〇
- 【緑西】 村上久美子 〇三三・一六・八五二
- 【稲田北】 平 麗子 〇四八・一〇・七一五
- 【稲田南】 藤田 功 〇四八・一六・九五一
- 【川西】 原 正子 〇五九・二四・四二
- 【大正】 岡山 幹男 〇六四・一五・五五三