

|            |         |
|------------|---------|
| 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



十勝勤医協では管内5つの自治体の健診が受けられます。また十勝勤医協では心電図検査を標準項目で実施しています。さらに友の会の方には胸部レントゲン検査を追加しています。帯広市・音更町・幕別町・芽室町・本別町に在住で対象となる方は、是非、帯広病院、白樺医院をご利用ください。

### 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 | 各保険組合 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 帯広病院 | ○   | ○   | ○   | ○   | △   | ○     |
| 白樺医院 | ○   | ○   | ○   | ○   | —   | ○     |

△本別は特定健診のみ

| 検診項目     | 対象                          |
|----------|-----------------------------|
| 肝炎ウイルス検診 | 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない40歳以上の方 |
| 骨粗しょう症検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳女性     |
| 前立腺がん検診  | 50歳以上の男性の方                  |
| 大腸がん検診   | 40歳以上の方                     |

帯広市の各種検診も特定健診と一緒に受けることができます。ご希望の方は受付の際にお申し出ください。

### もし異常があったら、 再検査や精密検査を受けましょう

健康診断を受けてそのままにしませんか？健診は受けることも大切ですが、その後も大切です。もし、異常があった場合にはそのままにせず、再検査や精密検査、治療について必ずかかりつけの医師に相談しましょう。



### 帯広市・音更町・幕別町・芽室町・本別町の 特定健診を受けることができます

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るよう、病気の早期発見・早期治療を目的として年に1回の健康診断をおすすめしています。新年度を迎え、ご自身の健康チェックのため、帯広病院・白樺医院で健康診断を受けましょう。



### 年に1回は健康診断を受けましょう

# 友の会員のみなさんへ 春です!! 健康診断を受けましょう!!

### 特定健診は予約の必要はありません! 診療時間内に受診券をもってお越しください。

特定健診は受付時間内であれば、予約の必要はありません。保険証と各自自治体・保険組合から届く受診券をお持ちください。

### 〈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の方
- \* 本別町にお住まいの後期高齢者医療保険加入者の方
- \* 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

### 帯広市の方はオプション検診も 一緒に受けましょう!! (帯広市保健事業)

## 聴診器

▼まったく国民をバカにしている自民党議員の裏金問題。壊れたレコードのように「説明責任を果たします」と、同じ答弁を繰り返している▼さらに、日経平均株価が1989年の史上最高値を更新する報道が目につく。証券取引所の様子は笑顔一杯に映し出される。89年は、バブル期で給与は増え、消費も伸びていた。ところが現在は、大半の人が賃金や年金は抑えられ、物価高で家計は苦しく、日中は暖房をつけず重ね着をして灯油を節約。株高の恩恵を受ける人は一握りである▼群馬大学名誉教授山田博文氏の「資産運用立国の終着点」という記事では、「国民の多数が望んでいるのは、時間に追い立てられず、個人の多様な才能や能力を開花し、個人の成長が社会の豊かさにつながるような『生活立国』です」と述べている。海外マネーの動きで変動する経済優先ではなく、能登震災の復興支援や、充実した社会保障制度に支えられた平和で平等に生きられる暮らしです▼2月、沖縄で全日本医連総会が開かれた。辺野古の米軍新基地建設が強行される中、ジェンダー平等・ケアの視点で「非戦・人権・くらし」を掲げ、平和で公正な社会の実現に向けて前進することが呼びかけられた▼今後、国保値上げ、後期高齢者の保険料の引き上げなど、国民負担率が過去最大となるとの予測も。子育て支援法は、「実質的な負担は生じさせない」と言いつつ公的医療保険に上乘せ徴収する動き。黙ってはいられない▼民医連の「たましい」としての社会保障・平和活動を真のパートナーである友の会と共に躍動させましょう! (若)



# 社保学校に参加して

道民医連主催の社保学校が、第4クールの日程で開催されました。目的は、社会保障の理念を学び、運動を担う職員の育成をめざしたものです。

学習講演では、社会保障の基礎や実践報告、討議などから、日本の抱える問題について多く学びました。佛敎大学の長友先生の講演では、政府が社会保障の理念を捻じ曲げた。医療アクセスが悪くなり、医療崩壊で健康をコントロールできなくなり、むしろ医療費がかかっている。社会保障の

経済・雇用効果は公共事業などよりも大きい。政府は高齢者や子育て世代といった分断を狙っている、共同・連帯が必要である。勤医協中央病院の行沢SWからは、コロナ禍が引き金となった50歳代の手遅れ死亡事例の報告があり、参加者で自分たちができることを討議「無料低額診療を広める」「政権交代」などの意見が出て、目の前の患者さんの困っていることからスタートし社会変革を目指すソーシャルアクションの重要性を学びました。生活と健康を守る

会の事務局長石橋さんは、自分が生活保護を受けた際にケースワーカーから人権侵害の扱いをうけ、活動家になった方。生活困窮者を自治体とつなげる役割や生活保護引き下げ不服審査請求運動など行政との闘い等、多くの要望を実現していることが紹介され、私は会の存在を知らなかったので、大変勉強になりました。フィールドワークでは、札幌でホームレス者支援に参加しました。北海道の労働と福祉を考える会が主催している炊き出しで、生活物資・衣服の配給も行いました。事前に帯広病院内でも生活物資を募る活動もしました。当日は雪の降る中、

68名の方が来場、ホームレス者ではなく、ほとんどが生活困窮者とのことでしたが、20代の方やご夫婦の姿もありました。顔なじみな様子で、会場は明るい雰囲気で大切なコミュニケーションになっているようでした。私は衣類提供係りで、決められた時間内に希望の衣類が見つかるように来場者の方のお手伝いをする役割でした。ルールが守れない方もいて困惑しましたが、会の山内代表からは、支援には葛藤が付きまとう、「この人意味分からん」ではそれで終わりになってしまおう。必要なのは相手を理解すること、「葛藤の連続が支援の実際」という教えに、心の整理ができました。



自分たちの医療介護活動で抱える悩み、葛藤も社保活動につながるのだと、社保学校で学びました。多くの職員に関心をもってもらえるよう学んだことを伝えていきたいです。

【帯広病院 吉野 和孝】

## 全道ジャンボリーに参加してきました！

2月17日(土)に開催された全道ジャンボリーに参加してきました。ジャンボリーの歴史についての講演では、

立ち上げから今まで青年職員の方々が1から作り上げてきたというのを知ることができました。その実施内容や参加人数の変化に注目すると「孤独を感じさせない」「互いの成長を望むため」など熱い思いがあったのだと深く感じました。また時代によって位置づけや取り組みなどが変化して「学ぶ」ということは一貫され重視されてきたことを理解し、各種専門分野の職員が同じ勤医協、JBのメンバーであり「一人ではない」ということがこれからの仕事をする上での励みになります。

被爆二世も少なくなくなり、語り部が減少してきている現状。若い世代が被爆のリアルな実態などを知る機会が少なくなることや興味関心が薄くなってきたという

うことに、強い危機感や責任感を感じました。今自分ができることは、講演会への参加やSNSなどでの情報収集、原発資料館に行くことなどでまずは自分が正

しい知識を身につけ、これからも署名活動やスタンディングアピールへの参加など行っていきたいです。  
【ケアセンター白樺 介護福祉士 伊沢 城】



被爆に関する講演では

### 健康相談会のご案内

| 友の会 | テーマ                           | 日時                | 場所           | 担当・連絡先                 |
|-----|-------------------------------|-------------------|--------------|------------------------|
| 緑 西 | いざ、自分が施設入所を考<br>える時どんな施設があるか？ | 4/18(木)<br>14:00~ | 明和福祉<br>センター | 村上久美子<br>090-9086-5915 |
| 開 西 | 認知症について                       | 4/20(土)<br>10:00~ | 森の里<br>コミセン  | 岡本 顕<br>090-6446-5521  |

### 友の会行事案内

| 友の会 | 内容    | 日時                  | 時間           | 場所             | 担当・連絡先                       |
|-----|-------|---------------------|--------------|----------------|------------------------------|
| 西 南 | ふまねっと | 4/11(木)<br>・4/25(木) | 10時30分       | 中央福祉<br>センター   | 麻生 恵子<br>22-1613             |
| 西 帯 | ふまねっと | 4/9、16、23、<br>30(火) | 10時~12時      | 西福祉<br>センター    | 野坂 潤子<br>080-4046-2729       |
| 開 西 | 卓 球   | 毎週<br>月曜日           | 13時~         | コスモス福祉<br>センター | 岡本 顕<br>090-6446-5521        |
|     | ディスコン | 4/13(土)             | 9時~          | 森の里<br>コミセン    | 石澤 英子<br>090-5988-6400       |
| 上士幌 | ふまねっと | 4/6(土)<br>4/27(土)   | 9時30分~       | 西10号<br>会館     | 山本 和子<br>01564-2-3089        |
|     | ふまねっと | 4/10(水)             | 10時30分       | ふれあい<br>プラザ    |                              |
|     | ふまねっと | 4/13(土)             | 10時30分       | 7区北地区<br>集会場   |                              |
|     | ふまねっと | 4/15(月)             | 10時30分       | 11区西地区<br>集会場  |                              |
| 札内西 | ふまねっと | 4/18(木)             | 10時30分       | 南地区<br>集会場     |                              |
|     | 健康広場  | 4/23(火)             | 10時~<br>11時半 | ふれあい<br>プラザ    |                              |
| 札内東 | ふまねっと | 4/18(木)             | 14時~         | 春日近隣<br>センター   | 札内東と合同<br>(鈴木志摩子<br>56-6757) |
| 芽 室 | 笑いヨガ  | 4/2(火)<br>4/16(火)   | 13時30分       | 春日近隣<br>センター   | 鈴木志摩子<br>56-6757             |
| 音更北 | ふまねっと | 4/6(土)              | 10時~<br>11時半 | 芽室中央<br>公民館2階  | 梅津 美政<br>62-2859             |
|     |       |                     |              | 音更総合<br>福祉センター | 酒井知子<br>42-3387              |

※日時については変更になる場合がございます。詳しくは担当連絡先までお問い合わせください。  
※参加費がかかる場合がございますので、ご了承下さい。

遠く離れた出稼ぎ労働者の転院受け入れ・経済的困難事例を通じて

## 医療・介護の現場から

シリーズ ⑬

帯広病院病棟事務  
野口 貴弘

※人夫出し…作業員を他社の現場に派遣し、作業員がその派遣先の会社の指揮命令のもとに現場作業に従事する働き方。



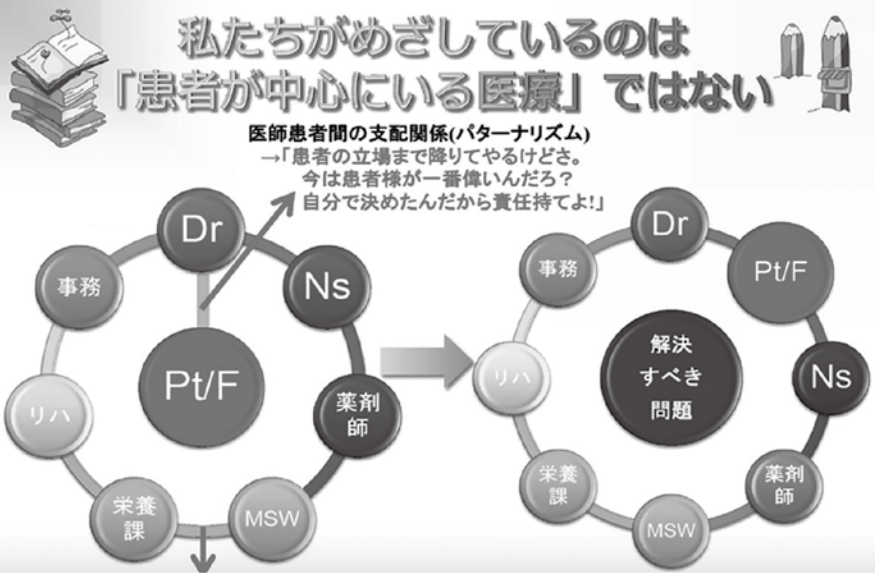
# 帯広病院の役割

シリーズ①

十勝・帯広でプライマリケアを行う事が帯広病院の大きな役割です。このプライマリケアとはどのようなものでしょうか？一言で表すと「普段から近くにおいて、どんな病気でもすぐに診てくれ、いつでも相談に乗ってくれる」ことです。私たち十勝勤医協の基本的理念として「いつでも、どこでも、誰もが安全で安心できる医療と介護」を行っています。いわゆるかかりつけ

け医としての機能となりますが、特に高齢の方はさまざまな診療科にまたがる病気を抱えていることが多いので、患者さん全体を捉えて診療する事が必要となります。皆さんの近くにおいて何でも診てくれ、いつでも相談に乗ってくれる医療や介護を行う事であり、特定の病気だけを診る専門医療とは違い、患者さんを1人の人間として総合的に診療し対応します。具体的には

## チーム医療と多職種協働



患者ではなく、解決すべき問題を中心において、患者家族ともチームを組む。価値観や生活観まで共有して、問題の内容によって、リーダーはその専門職がつとめる（各専門職のメンバーシップが重要）

1 患者さんを多角的に診る  
2 家族・生活背景まで診る  
3 地域全体を診ることです。

今の時代、多くの人は健康上の問題や課題をいくつも抱えて生活しています。ですから患者さんをまるごと診ることの出来る幅広い知識と視野を持つて対応することが必要となります。

また病気の背景にある日常生活の悩みや仕事との関係、更には家族との関係性までを考えて病気の原因にアプローチをする、患者さん個人の治療はもちろんその生活を支える家族もまるごとケアします。ですから私たちの目指す活動は医療・保健・福祉・介護を行うだけにとどまらず、働き方や生活環境を考えて改善を目指し、必要とあれば十勝全体の行政そして国の医療・介護行政にも働きかけ、皆さんの医療・介護ニーズを把握してそれを地域や行政に反映させる行動力も大切になります。もし緊急の事態になったり専門的な医療が必要になれば、最適な専門医へ責任を持って紹介します。つまりこの地で生まれ・この地で成長し・この地で暮らし続け・この地で亡くなることまでを含め、患者さんを診るだけではなく御家族のことや生活背景までを診ること、そしてこの十勝・帯広という地域全体を診ることが私たちの役割です。

そのために私たちは多職種のチームで皆さんを支えます。医

療・介護は多くの職種で成り立っています。そして全ての職種はプロとしての自覚を持って自分の仕事を行いつつ各々のつながりを重視して、一つのチームとして皆さんや御家族の生涯の健康を支えます。この多くの職種が関与することを多職種連携やチーム医療と呼びますが、医療や介護は医師や看護師だけでは絶対に出来ません。薬剤師・検査技師・放射線技師・リハビリテーション技師・栄養士・事務職・医療ソーシャルワーカー・ヘルパー・介護福祉士・ケアマネージャーなどなど実に多くの人や職種が係わって私たちの仕事成り立っているのです。その全ての職種が皆さんの健康と家族との健やかな暮らしを、より良いものにしていくという同じ気持ちを持って日々の仕事に取り組んでいます。そして私たちは患者さんや利用者さんを含め皆さん自身もこのチームの一員であると考えています。解決すべき問題点を中心として皆さんを含めたチーム医連で対応し解決出来るように活動するのが私たちの仕事です。ですから困ったこと、心配なこと、悩んでいる事などがありましたら何でも私たちが共有していただき、少しでも解決できるように共に進んでいきたいと思っています。

【帯広病院

院長 瀬川 高志

## 西南友の会健康相談会で

### レッツ体操

3月7日(木)に西南友の会の健康相談会がありました。今回は西南地域の高層マンションの住人の皆さまに声をかけさせて頂き、住人8名、友の会から3名参加されました。

今回の健康相談会では、看護師、事務、リハビリ技師がお伺いし、なんでも相談会と血圧測定、いつでも元気で紹介されている「レッツ体操」を行いました。最近雪が多く、外を歩く機会も減っていると、足腰をメインとした運動を紹介しました。

座って行う運動では、姿勢などポイントをおさえることで、効果が高まり「いやー疲れるわ」「簡単でもしつかり効いているのが分かる」と実感されていました。

足踏み運動では歩数に合わせて足を横に出したり、手を叩いたり、頭を使いながら体を動かす運動も行っています。「これは大変だわ」と皆さん笑顔で行って来ていました。

会を終え、「これなら部屋でもできるね」「上半身の体操しかしてなかったからすごくよかった」「今年初めての集まりでとても楽しかった」と満足して頂けたようでした。体操は冊子にまとめており、お持ち帰り頂いて、ご自宅でもできるようにしました。少しでも長く自宅で健康に過ごせるよう役立てて頂ければと思います。

近年、コロナウイルスも落ち着きを見せており、このように健康相談会も少しずつ開催できるようになってきました。ご要望があれば私たちが各地に伺わせていただきます。

【帯広病院 リハビリ部門 佐々木勇介





# 友の会連絡会コーナー 生き生き広場

札内東友の会

## ふまねつと健康相談会

いつものふまねつとのスタートを30分早めて、健康相談会も実施しました。天候が崩れるという予報と、雪解けの悪路のため参加者は10名でした。ふまねつとは短縮してみんなその分、体が温まるまで頑張りました。ケアセンター白樺の管理栄養士の長谷川さんに来ていただき、食事と健



康「高齢者の低栄養は危険」と題して、資料をもとにお話をしてもらいました。おいしく食べて元気な毎日を過ごしましょうと、栄養バランス、タンパク質、口の機能の他に歩こう、出かけよう、しっかりと体を動かし体力をつけること、人と会っておしゃべり、たくさん笑おうと、健康長寿の3本柱について説明を受けました。参加者からの感想、意見交流もできました。月に1度しかできない「ふまねつ」も大事な役目を果たして

いると思えました。いつまでも歩き回れる筋肉を維持するために1日10の食品群をチェックしてみよう、1日に必要な水分や塩分も忘れずに、口の周りの筋力を低下させないためのマッサージや歯の大切

【札内東友の会 鈴木志摩子】

## 音更西友の会

2月27日、音更西友の会は、数年ぶりに健康相談会「レッツ体操」を開催しました。前日からの大雪の中、送迎もしながら9名の参加者が町営団地集会所に集まりました。団地の除雪作業が終わって、新しい顔ぶれとなりました。看護師さんの血圧測定から会話を弾みました。続いてリハ



「憲法があぶない」に同感です。今の自民党政治裏金問題で金まみれ、自浄作用が全く機能していない、国民を愚弄している、最早政権を任せられない、野党が大団結し国民と一体となって政治と社会を変える絶好のチャンス、声を上げよう!

広尾町 山下 智さん

毎月「生き生き広場」を楽しみにして読ませてもらっています。それぞれの友の会が実情に合わせて楽しく心身の健康に効果的な企画で活動していることに感激しています。

芽室町 板垣 喜蔵さん

シリーズ「介護の魅力発信」、終了したのですね。楽しみに読ませていただけていました。十勝勤医協が最初に介護の専門職を採用したのは95年、大谷短大卒の3人でした。そしてケアセンター白樺開設の98年、20数名の介護福祉士を採用しました。

もちろん新卒集団、未熟ではあつたけれど、自分たちは介護のプロである、という自覚の高さに驚いた記憶があります。

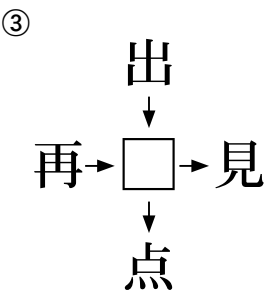
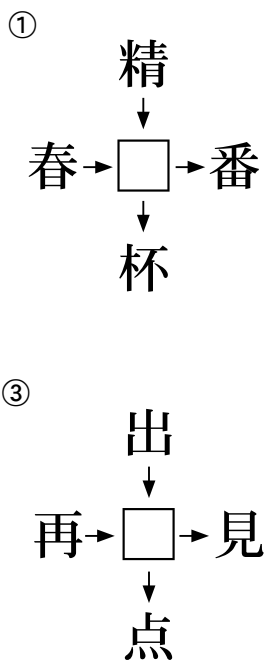
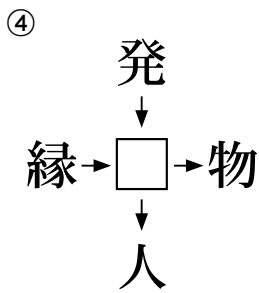
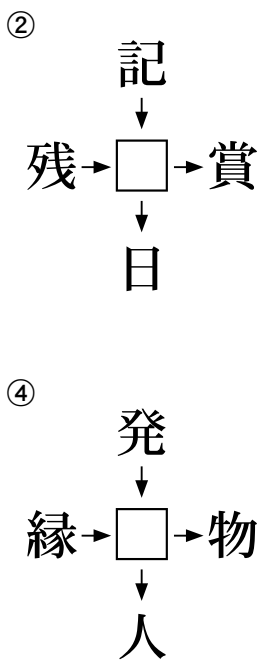
それから年月を重ね、素晴らしい集団に成長したと感慨を持って読ませていただきました。

十勝勤医協開設から間もなく40年、設立に力を尽くしてくださいました方が高齢になつていきます。勤医協を作つてよかったと心から思つていただけの最後の支援を、皆さんの肩にかかっています。実践と学習を重ね、ますます素晴らしい職種にならることを信じています。

帯広市 本川 栄子さん

## 頭の体操

次の口に漢字を入れて三字熟語をつくり、①②③④の順に並べ替えて四字熟語を完成させてください。出題者はペンネーム・シエさん（芽室町）です。



【答 え】①②③④  
（漢字で記入ください）

## 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。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂けましたら、可能な限り紙面でご紹介いたします。（匿名希望の方はペンネーム可）

## 宛先

○郵送  
〒080-0019  
帯広市西9条南11丁目1番地 十勝勤医協会館内  
友の会ニュース編集部  
○メール  
soshiki@tokachi-kin-ikyو.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

4月20日（当日消印有効）。発表は第481号（6月号）紙上です。

## 第477号の当選者

答えは「確定申告」でした。応募総数120通、正解者119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）

- 久積 由恵 高橋 亮子
- 小田嶋京子 益子 隆
- 前田 彰一（帯広市）
- 宮本真理子（音更町）
- 室本 敏行（士幌町）
- 猪口 初美（広尾町）
- 本間 哲也（幕別町）
- 山本いづみ（陸別町）

## 読者の声

今年のスタートは、心痛む出来事が続いていましたが、友の会ニュースを通じて、皆様の心温まる活動に励まされる思いです。身体と頭の体操をして春に向かいます。

帯広市 ゆくあさん

## 各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五三二一三〇八四
- 【音更西】 神長 基子 〇九〇八九〇六二一三三三
- 【音更南】 野口 清子 一五三二一三七二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五三二一三七二二
- 【士幌】 和田 鶴三 一五三二一三七二二
- 【上士幌】 山本 政俊 一五三二一三七二二
- 【新得】 土山 武志 一五三二一三七二二
- 【清水】 田中けい子 一五三二一三七二二
- 【鹿追】 武田 耕次 一五三二一三七二二
- 【芽室】 梅津 美政 一五三二一三七二二
- 【更別】 大津寿美香 一五三二一三七二二
- 【大樹】 有岡千恵子 一五三二一三七二二
- 【広尾】 前崎 茂 一五三二一三七二二
- 【幕別】 小林 正明 一五三二一三七二二
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五三二一三七二二
- 【札内西】 岡崎 節子 一五三二一三七二二
- 【忠類】 増田萬里子 一五三二一三七二二
- 【豊頃】 岩井 明 一五三二一三七二二
- 【池田】 岩本 正雄 一五三二一三七二二
- 【本別】 広川 雪子 一五三二一三七二二
- 【足寄】 田利美智子 一五三二一三七二二
- 【陸別】 黒沼 明美 一五三二一三七二二
- 【東】 山口久美子 一五三二一三七二二
- 【柏】 加藤 昌明 一五三二一三七二二
- 【光南】 村上やよい 一五三二一三七二二
- 【鉄南】 牧野美智子 一五三二一三七二二
- 【中央】 田村力オリ 一五三二一三七二二
- 【栄】 佐藤 久輝 一五三二一三七二二
- 【開西】 岡本 顕 一五三二一三七二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 一五三二一三七二二
- 【西南】 麻生 恵子 一五三二一三七二二
- 【緑ヶ丘】 堀田 省悟 一五三二一三七二二
- 【白樺】 武井 純子 一五三二一三七二二
- 【新緑】 齋藤 光枝 一五三二一三七二二
- 【柏林台】 横塚恵利子 一五三二一三七二二
- 【緑西】 村上久美子 一五三二一三七二二
- 【稲田北】 麗子 一五三二一三七二二
- 【稲田南】 藤田 功 一五三二一三七二二
- 【川西】 原 正子 一五三二一三七二二
- 【大正】 岡山 幹男 一五三二一三七二二