

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川医院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷医院	稚内市末広3丁目(稚)	24-1117
ながやま医院	旭川市永山5条11丁目	46-2211
一条クリニック	旭川市東光1条1丁目	34-1136
かたくりの郷(老健)	旭川市神楽3条4丁目	63-1165
東光ぬくもりポート	旭川市東光1条1丁目	34-2917
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223



2017年2月1日
第490号
 発行所
道北勤労者医療協会
 〒078-8341 旭川市東光1条1丁目
 TEL 0166-33-1117
 FAX 0166-32-6925
 E-Mail tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
 発行者 八重樫典生

格差と貧困の中で国の責任放棄を許さない

STOP! 社会保障削減

安倍政権の進める社会保障改革(表1)

医療	70歳以上の患者負担上限額引き上げ	2017年度から段階的実施めざす
	後期高齢者の保険料引き上げ	2017年度から段階的実施めざす
	75歳以上の窓口負担を原則2割に	早期実施めざす
	かかりつけ医以外の受診時追加負担	早期実施めざす
	市販品類似薬の保険外し	早期実施めざす
	入院時居住費(水光熱費)を患者負担に	早期実施めざす
介護	利用料上限額引き上げ	2017年度実施めざす
	一定所得以上の利用料2割→3割に	2018年度実施めざす
	利用料を原則2割に	早期実施めざす
	要介護1・2の保険外し	早期実施めざす
	軽度者の福祉用具貸与などを原則有料化	早期実施めざす
年金	物価や賃金に合わせた年金の減額	2016年12月法案成立、2017年度実施めざす
	支給開始年齢をさらに引き上げ	早期法案提出をめざす

70歳以上医療費負担増が鮮明に
 2017年度予算案に盛り込まれる内容として、医療は70歳以上の窓口自己負担額上限が引き上げられます(右下表参照)。年収約156万円以上の世帯の月額自己負担をそれぞれ引き上げる内容です。
 特に対象者が1243万人と最も多い、年収370万円以下の一般区分にあたる世帯の月額自己負担を現在の1割から原則2割への引き上げや、かかりつけ医以外の受診時の追加負担などの新設

医療、介護、年金すべての世代に影響が
 社会保障費の大削減をめざす安倍政権。高齢化社会での社会保障費自然増を削減するために、医療、介護、年金など広い分野であらゆる世代に負担増を求めるプランを着々と進めています(左表1参照)。
 2017年度予算案にもさらなる削減案が盛り込まれており、国民生活に大きな影響を与えるものです。

すべての世代が手を結び 社会保障の後退を許さない運動を
 社会保障削減が予定通り進められると格差、貧困が助長され、必要な医療や介護の抑制につながり、老後の安心した暮らしは望めなくなるでしょう。さらに若い世代の出産、育児や健康を守る取り組みにも影響が出ることを予想されます。
 社会保障問題は世代間の対立ではなく、すべての世代の様々な人たちが手

も計画されています。無料低額診療事業を行っている一条通病院の米谷文志医師課長は「一条通病院、一条クリニックでの無料低額診療制度の利用が増加しており、地域に貧困が広がっているのを感じています。今回の医療費の見直し案は高所得者の自己負担も増えますが、生活保護がぎりぎり適用にならない世帯も対象になる一般区分の自己負担引き上げが患者さん、ご家族の生活にも直結する大きな問題です。さらなる負担増は受診を控える人を増やすだけで許すことはできません」と語り、怒りをあらわにしています。

介護利用料引き上げ、年金は支給額削減

70歳以上のひと月あたり自己負担限度額の見直し内容(表2)

区分	年収(万円)	現在		2017年8月~		2018年8月~	
		外来	入外合算	外来	入外合算	外来	入外合算
現役並み	1160~					254180(※)	
	770~1160	44400	87430(※)	57600	87430(※)	171800(※)	
	370~770					87430(※)	
一般	156~370	12000	44400	14000(年上限144000)	57600	18000(年上限144000)	57600
住民税非課税		8000	24600	8000	24600	8000	24600
住民税非課税(所得が一定以下)		8000	15000	8000	15000	8000	15000

※現役並みの入外合算は医療費が100万円の場合の試算

介護は課税世帯の年収383万円未満で一般区分とされる人の月額利用料上限を現在の3万7200円から4万4400円に引き上げます。一定所得以上(年収383万円以上)の人の利用料を2割から3割に引き上げます。
 今後は利用料を現在の1割から原則2割への負担引き上げ、要介護1、2の保険外し、軽度者への福祉用具貸与、住宅改修、生活援助などの自己負担化も検討されています。
 年金も昨年末成立した年金カット法を基に、年金額の抑制、削減が行われるとともに、支給年齢を70歳まで遅らせることも検討されています。

道北勤労者医療協会は「国の責任でお金の心配なくだれが必要な医療・介護を受けられるように国会請願署名」を集めています。地域の皆さんに賛同の輪を広げ、その思いを国会に伝えます。ご協力をお願いいたします。



3月開催の春の選抜高校野球大会の21世紀杯北海道地区推薦校に、我が母校の野球部が選ばれた。この杯は秋季大会での一定の成績とともに、他校や地域に好影響を与えているなどの理由で選ばれる。昨秋の道大会ベスト8の成績と台風10号被害の復興ボランティアに参加するなどの地域貢献が認められたそう
 で、真摯な姿勢が評価された後輩たちに敬意を表したい▼それに比べ、国民に悪影響を与える政治を推進する安倍政権。昨年はTPP承認と関連法案、カジノ法案、年金カット法案を強行可決した▼安閑連法案もそうであったが、国民に重大な影響を及ぼす法案を国会で十分な審議なく、国民には十分な情報を与えず、秘密裏かつスピーディーに数の力で可決させるやり口を許し続けているのだからか▼社会保障縮小への道も知らず知らずのうちにルールが敷かれている。まるで「年を取って自力で生きられない、家族の援助が受けられない人はがんばらないで早く死になさい」と言わんばかり。そんな政治がまかり通る国をこのまま次世代に引き継がないためにも、黙ってはいけな(ひ)

旭川市の健診受診率 過去5年、低水準続く

命と健康を守る 健康診断を受けましょう

受診しやすい健診へ

議会でも論議に

健康診断は健康維持と、疾病の早期発見をすすめるうえで非常に重要です。しかし、旭川市では過去5年間の健康診断受診率は低く推移しています(表1参照)。

昨年12月の旭川市議会では保健予防事業について、真嶋隆英市議が問題として取り上げ質問しました。真嶋議員は「道外の健診受診率が高い自治体では、町内の自治体に保健委員を置き、住民の健診受診意識の向上を図られていたり、保健センターと医師会の連携強化で地域の医療機関が協力して健診を受けやすい体

制作りをす
るなどし
て、対象者
の50%近く
の受診率を
挙げています
ところもあり
ます」との
実例を紹介
しながら、「
例えば、胃
がん検診は
内視鏡検査
が国の指
針として健
診項目に位
置づけられ
ました。現
行の胃のバ
リウム検査
は受診者の
負担が大きく
、放射線被
ばくなどの
リスクもあ
るので、代
わりに他の
自治体で導
入実績のあ
る採血での
ヘリコバク
ター菌検査
と内視鏡
検査を組み
合わせた検
診を導入す
るなど、受
診しやすい
、身体的負
担も少ない
、早期発見
によりつな
がる保健予
防事業を推
進すべきで
す」と提言
しました。

表1 旭川市の特定健診、がん検診の推移 (平成23~27年度の5年間)

	対象者数平均(人)	受診率平均(%)	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
特定健診	59927	21.4	19.8	20.3	20.7	21.8	22.7
大腸がん	121691	13.8	14.4	14.4	13.4	13.2	14.2
胃がん	132905	8.0	8.3	8.5	8.0	7.6	7.7
肺がん	121691	9.9	9.8	10.6	9.8	9.6	9.7
子宮がん	91591	22.1	23.5	22.8	21.2	23.1	21.1
乳がん	39330	27.3	29.1	28.1	26.7	28.7	25.6

道北勤医協友の会連合会

大腸がん検診の受診推進の

取り組みを検討

右表の通り、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を目的とした特定健診の平成27年度は対象者の約23%の受診率となっており、厚生労働省が2012年に発表した受診目標率70%には到底及ばない状態です。

がん検診もすべて、対象者の30%以下の受診率となっており、胃がん検診が8%と一番低くなっています。さらに、がんの死因で男性3位、女性1位である大腸がんは、早期発見による治療で完治の可能性が高いにも関わらず検診の受診率が

1/12

ンターの森山 奈穂子保健師 からは総合事業で取り入れられるチェックリストでの対象者判定方法についての説明、旭川北病院の青野里美主任介護員からは12月に旭川市が開催した総合事業説明会の報告があり、それぞれ情報共有することができました。

介護保険法改正と介護予防 総合事業を情報共有 介護保険学習会開催



総合事業の説明をする青野主任

1月からの通常国会での介護保険法審議と旭川市での介護保険予防総合事業(以下、総合事業)の4月実施を前に、道北勤医協の介護関連事業所の職員が集まり、介護保険学習会を開催しました。

学習会では山平久雄介護事業部長から、介護保険法改正についての講演、東光地域包括支援セ

14・2%となっており、早急に受診率を上げる取り組みが求められます。道北勤医協の病院、診療所でも特定健診、がん検診をはじめ、各種健康診断の受診を積極的に周知し、受け付けています。現在健康で医療機関に定期的に受診されていない方、健康診断を受けられなかった方、年1回の健康診断を受けていることが大切です。

また、道北勤医協友の会連合会では、会員の健康を守る立場から人間ドックやがん検診などを会員料金で受けられる助成を行っています。

シリーズ
どうなる
介護保険(上)

通常国会に介護保険法改正案が提出される予定です。この法案の大きな特徴は多くの介護・医療関連の法案を一つの法案にまとめて可決するという一括法案であるということです。

危険な介護保険関連法一括法案

うちに通すやり方であるといえます。前回2014年の介護保険法改正も一括法案で審議されましたが、このやり方は議会のチェック機能が果たされず、議会制民主主義の軽視につながります。さらに一括法案はそれぞれの法律の施行日が異なりま

す。その中で厚生労働省は、介護保険法改正に伴う年度予算に反映させるべく、予算決定前に法案をスピード可決させる可能性がありま

す。これでは当然十分な審議の時間など取れるはずがありません。

さらなる給付制限と利用者負担増

今回の介護保険制度見直しの具体的な狙いは①軽度者の給付制限と予防給付の後退②利用者負担、保険料負担の国民負担増③介護保険施設や介護療養病床の削減と利用者負担が大きい高齢者住宅などの利用推進です。結局のところ、政府がめざすのは介護保険を利用させない、利用できない制度にしていこうというものです。

さらに今後、簡易な方法で大腸がんの早期発見につながる「大腸がん検診」の受診を推進する取り組みの検討をしています。詳細が決まり次第、道北の医療紙面等でご案内します。

道北勤医協の病院、診療所でできる健康診断一覧

	お手軽健康 チェック	骨密度検査	動脈硬化検査	大腸がん検診	特定健診	人間ドック	お問い合わせ ご予約など
一条通病院	●	●	●			●	0166-33-3306 (担当 健康管理室)
一条クリニック	●			●	●		
旭川病院				●	●		0166-61-1117
旭川北病院				●	●		0166-53-2111
ながやま医院				●	●		0166-46-2211
宗谷医院				●	●		0162-24-1117

※一般健診、職場健診はすべての病院、診療所で可能です。
健診内容、料金等の詳細は病院、各診療所にお問い合わせ下さい。



友の会無料法律相談のお知らせ

2月22日(水)、午後2時から「あかつき法律事務所」の畑地雅之弁護士がご相談をお受けします。

※予約制です(担当者が事前に相談内容をお聞きしますが、秘密は厳守いたします)。
連絡先 33-0854
(友の会連合会)

栄養素の分類	働き	多く含む食材
炭水化物	脳や体を動かすエネルギー源となる糖質と消化吸収されない食物繊維の総称。	ご飯、パン、麺、芋、砂糖など
蛋白質	筋肉・皮膚・爪など体を作るもと。	肉、魚、卵 大豆製品
脂質	エネルギー源となるほか、細胞膜やホルモンなど作るもとになる。	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など
ビタミン	体の調子を整える働きがある。13種類あり、種類により脂または水に溶けやすい性質がある。	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	骨などを作り、体の調子を整える栄養素。人の体の中では作ることができないため、食事などでとることが必要。	海藻、牛乳、乳製品、小魚など

あなたの体を守る食事と栄養素のお話

一条通病院 管理栄養士 高島 理恵



シリーズ みんなの医療講座

体を作る 栄養素とは

栄養素は私達の体の中でそれぞれ異なる活躍をします。体内での働きを大きく分けると五つにな

病気の予防と免疫力

免疫力は細菌やウイルス

寒さの厳しい日が続き、風邪や肺炎・インフルエンザの流行のニュースを目にする機会も増えています。書籍やメディアでは様々な健康法がうたわれていますが、今回は体を作る栄養素の基本と病気を予防する免疫力を高める方法についてご紹介いたします。

免疫力は細菌やウイルス

免疫力を高める食事の鉄則は食事全体の栄養バランスにあります。ひとつの食材だけでなく、食卓に盛り合わせる食材が、まずこれらを含む食材が一食の中でそろそろよう意識を持つことから始めるのも健康維持への第一歩です。

寒さの厳しい日が続き、風邪や肺炎・インフルエンザの流行のニュースを目にする機会も増えています。書籍やメディアでは様々な健康法がうたわれていますが、今回は体を作る栄養素の基本と病気を予防する免疫力を高める方法についてご紹介いたします。

免疫力をアップさせる食べ方の工夫

【1】蛋白質を含む食品をしっかり取る

…蛋白質は免疫細胞の材料



【2】抗酸化作用のある食材をとる

…ビタミンA・C・Eで

免疫力低下を予防



【3】玄米、野菜、乳製品に多い

ミネラルをとる

…ミネラルで免疫細胞を増やし活性化



【4】整腸作用のある食品を

欠かさず食べる

…免疫細胞が働きやすい環境づくり



【5】楽しみながら食事をしましょう

…リラクゼーション効果で

免疫細胞が活性化



◇参考資料
農林水産省ホームページ
あたらしい栄養学(高橋書店)

個々に疾患に合わせた食事内容のご相談は個別栄養指導にて承ります。受診時、主治医へご相談ください。

免疫力を高める食事の鉄則は食事全体の栄養バランスにあります。ひとつの食材だけでなく、食卓に盛り合わせる食材が、まずこれらを含む食材が一食の中でそろそろよう意識を持つことから始めるのも健康維持への第一歩です。

きらり☆ナース

利用者さんの生活から多くを学ぶ

訪問看護ステーション 片岡 千晶
東光ぬくもりポート



2015年8月に一条通病院の病棟勤務から現場に異動し、訪問看護師として勤務しています。病院から地域に出て印象

一人暮らしでも自分らしく生活される姿、地域の人に支えられて生活する姿、家族に見守られて立つ姿。訪問看護を通じて

的に感じたのは、利用者さん一人一人が、今まで生きてきた人生に誇りをもっている姿でした。家族と支え合って生活する姿、

て、このような利用者さんの生活者としての姿から多くのことを学ばせていただいています。利用者さんが安心して在宅生活を送れるよう、訪問看護師としてこれからも利用者さんの「家に居たい」という思いに寄り添って支援していきたいと思えます。

相談室の窓

Aさんは80歳代男性。生活保護受給者で身寄りはなく、緊急連絡先は入所していた住宅型有料老人ホームB施設の施設長です。

明日は我が身かもしれない

なり、食べた物を全て飲み込むことができないうめ喀痰吸引が必要となりました。喀痰吸引という医療的処置が必要な状態では元の施設への退院は難しい状況でした。しかし、Aさんは身寄りなく、施設入所に必要な身元保証人がいないため、別の施設へも移ることはできませんでした。行き場がない状況になってしまいました。元々のB施設の方々がなんと

りがなく施設入所に必要な身元保証人がいないため、別の施設へも移ることはできませんでした。行き場がない状況になってしまいました。元々のB施設の方々がなんと

一条通病院 医療ソーシャルワーカー 深田 良太

が身」と思い、地域で起きている課題と真剣に向き合っているか、という思いが強く感じました。



旭川・上川社保協 定期総会記念講演

子どもの貧困とその構造(仮)

講演：山野良一氏

(名寄市立大学教授、なくそう子どもの貧困ネットワーク世話人)

日時：3月18日(土) 午後2時～午後4時
場所：道北勤医協一条クリニック 3階会議室
問い合わせ：0166-34-3445 (旭川・上川社保協)

みんなの医療講座

2017 2月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/共生 森川宏樹

特集 神社はどうなっている?

民間医療 公立診療所の挑戦

楽しく育児ができるために 岡山

困らざる寝 睡眠時無呼吸症候群 菊本直樹

食と健康 生活習慣病予防の食事

発行：北海道医療協会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平野ビルセンター6階 電話 03(5842)9656(代) FAX 03(5842)5657



看護師の指導で運動する参加者

ながやま医院は友の会
員さん向けに毎週金曜午

ながやま医院元氣ハツラツ健康エクササイズ

運動からつながる人の輪

後、「元氣ハツラツエク
ササイズ」と名づけた健
康維持の体操を
院所の外来待合
で行っています。
1月13日は11
人が参加し、看
護師が考案した
約1時間半のメ
ニューに汗を流
しました。
この取り組み
はながやま医院
開院2年目ごろ
から行われてお

り、夏はウォーキングを
取り入れるなど内容も工
夫しています。
取り組み開始から年数
が経過するにつれ、参加
者が減少しましたが町内
会回覧板に案内を入れて
もらったり、外来で看護
師が患者さんをお誘いし
て、参加者が一時は20人
を超えるまでに復活しま
した。
参加した会員さんは
「この集まりに参加して
人と人のつながりができ
ました。運動の効果を感
じていて、通っているジ
ムを休んでこちらに参加
しています」と笑顔で話
しました。

冬にもマケズ
歩いて歩いて
健康づくり

旭川医院友の会ウォーキング

各地からのトピックス

旭川医院では毎
月2回、友の会員
さんの健康教室を
開催しています。
1月は旭川障が
い者福祉センター
おびつたで「健康
ウォーキング」を
行い、10人が参加
しました。
20分歩いて10分
休憩、また20分歩
くというメニューを参加
者同士や職員と会話しな
がら、楽しくウォーキン
グしました。
参加者は80歳代中心で
したが、皆さん生き生き
として若々しく見え
ます。最年長90歳の方は
「皆さんとの交流を楽し



笑顔で職員と一緒にウォーキング

両取り組みとも参加ご希望の方は
各診療所までご連絡下さい(連絡先は1画)

みに参加しています。前
向きに生きている方が多
く刺激を受けます」と話
します。
このウォーキングでの
運動と交流が心と体の健
康維持につながり、若々
しさを保つ秘訣となつて
いるのでしょうか。



12月号記事「子どもの貧
困」に考えさせられた

旭川市 渡辺 有香さん

我が家でも考えさせら
れました。親も貧困家庭
で育ち、満足な教育を受
けられなく、非正規雇用
で低所得。その子どもも
二の舞になる。格差社会
に痛恨の思いです。

旭川市 木下 隆文さん

子ども食堂実行委員の
方が「本当の貧困は心の
貧困」と語られているの
を読み、考えさせられま
した。

希望通りの最期を

稚内市 日下部勝江さん

12月号の「相談室の
窓」を読み、気持ちがほ
つこりしました。人生最
後の日々を本人の希望通
りに過ごせる、こんな幸
せはありません。社会保
障費削減が行われていま
すが、自分の最期を具体
的に考え主張していくこ
とは必要だと思えます。

カジノに不安と失望

旭川市 三原 祐子さん

カジノで潤い、カジノ
で雇用?このような日本
にどんな未来があるのだ
でしょうか。この先の経済
に不安を感じてしまいま
す。賭博を進める国会議
員に失望です。

胃カメラ検査受けた

旭川市 福屋みゆきさん

先日、胃カメラ検査を

受けました。胃カメラは
苦しいので嫌でしたが、
今回は麻酔をして眠りな
がらの検査でもとても楽
でした。技術は進歩してい
るのですね。

世界の平和を祈る

旭川市 中川 憲二さん

世界の紛争地の新聞記
事を読んで思う。紛争で
犠牲になる子ども。流れ
る血と涙。恐怖を思うと
き。紛争地に平和が訪れ
ることを祈る。

読者のみなさまへ

読者のひろばコーナーで
は、本紙記事の感想やご意
見などはもちろん、みなさま
の日常の出来事や日頃感じる
ことなどのご投稿をお待ちし
ています。クロスワードパズ
ルのご応募と一緒にどうぞ。
また絵手紙も大歓迎です。掲
載させていただいた方には図
書カードをお送りします。
(編集部)

「道北の医療」
宅配しています

団地の高齢者を
支えた功労者

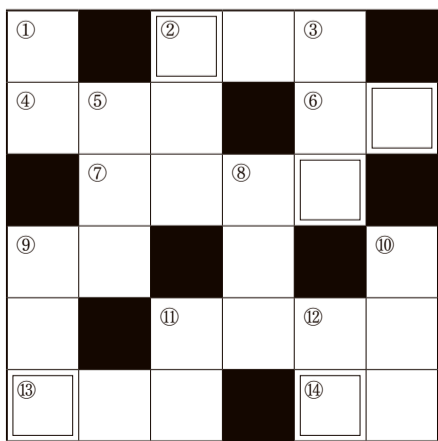
緑が丘友の会 石田八重子さん



2007年に当時の緑
が丘友の会会長から誘わ
れて入会された石田さ
ん。その後、道北の医療
を10年配布しています。
かつては旭川市内デパ
ートの売り場責任者とし
て全国を飛び回り、数々
の仕事を担当していたそ
うです。
定年退職後は、お住い
の団地の町内会福祉部長
を三度担いました。デパ
ート勤務で多くの顧客対
応をされた経験が、福祉
部長としての高齢者に寄
りそう活動に生かされた
そうです。様々な事情を
抱えながら暮らす方々に

対し、「相手の詮索はし
ない、相手が心開いて話
してくれたら聞く、聞い
た話は他人に絶対漏らさ
ない」ことを心がけたそ
うで、その誠実な仕事ぶ
りは周囲から大きな信頼
を得ました。現在もご自
身が住んでいる棟内の高
齢者のゴミ投げなどを手
伝うなどし、大変頼りに
されている存在です。
そんな石田さんです
が、パークゴルフを楽し
んだり、手芸教室の皆さ
んと展示会を開くなど、
ご自身の生活も謳歌して
います。

クロスワードパズル 334



ヨコのかぎ?

- ② ラテン音楽のダンス曲
のひとつ。
- ④ 測定工具のひとつ。
- ⑥ からかうこと。
- ⑦ 2月3日。
- ⑨ ○○みつ。○○パン。
- ⑪ 朝から晩まで続くさま。
- ⑬ イベントで券を持って
いない客に高く売っ
て利を稼ぐ者。
- ⑭ ○○は友を呼ぶ。

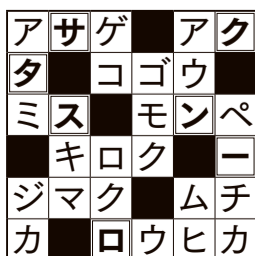
タテのかぎ?

- ① 10億分の1の意味。
- ② 枳ではかつた量のこと。
- ③ ぶつぶつと不平を言うこと。
- ⑤ 欺くこと。
- ⑧ フランス料理の調理法
の一種。
- ⑨ 物事を決めるときの方
法の一つ。○○○くじ。
- ⑩ この日にひな人形を飾
ると良縁に恵まれる
といういわれもある。
- ⑪ ○○酒。
- ⑫ 積み上げること。

応募方法

2重マスの字をくみあ
わせて、あることば(ヒ
ント参照)をつくって
ください。
答えは、ハガキか、各
院所にある「応募用紙」
に、お名前、住所を記入
のうえ応募ください。
Eメールでも応募でき

クロスワードパズル12月号解答



ます (tomonokai@dobok
u-kinjyo.or.jp)。
抽選で20人の方に図書
カードを送ります。
◆しめ切りは2月末日。
●あて先●
郵便番号078-83
41 旭川市東光1条1
丁目1番10号 道北勤医
協 本部 社保組織部。
12月号の答えは「サン
タクロース」。応募総数
は107通(ハガキ42通・
メール32通・応募用紙33
通)でした。20人の方が
当選しました。
●当選者●(敬称略)
青木俊、浅田政広、安
藤カヨ子、伊賀洋子、池
田悦子、勝浦啓子、斉藤
美紀、日野健一、平野幸
恵、森田忠夫、山口まき
子(以上旭川市) 瀬川里
美(名寄市) 越後フヨ、
坂上有紀美、佐藤強、松
本京子(以上稚内市) 川
端真知子、牧野智野(以
上枝幸町) 鷲見美代子(幌
延町) 松浦英子(札幌市)

雪を転がして
大きくつくろう
カウント