

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川病院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北病院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷病院	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

# 道北の医療

2019年2月1日  
**第514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-kinikyō.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 「本当に助かっています」

### 無料低額診療への感謝の声

#### 友の会が東川町、東神楽町に

#### 薬代の公的助成

#### 助成期間拡充を要請

11年目を迎えた無料低額診療事業。開始から2018年12月末までに364人の方が利用され受診に結びついていました。利用者の方からは「毎月の医療費の負担が多く生活が苦しかった」、「これが必要ならば病院にかかれなかった」、「本当に助



助成拡充を東神楽町に要請する生出町議と上ヶ嶋会長  
 (写真左から1、2番目)

かっている」等の声がかつています。旭川市在住の60歳台のAさんは「市内の別の病院で複数の科にかかっていたが、月10万円の年金の中から毎月の医療費2〜3万円と家賃を払うと、手元にお金があまらず生活が苦しかった」と、勤医協の無料低額診療事業を紹介され、医療費がかからなくなり、安心して生活できるようになりました。かわいい孫にも会えるようになり、本当に感謝しています。また、80歳台のBさんは「この事業を大変ありがたく思っています。足が悪くなりバスにも乗れなくなりましたので、家の前まで送迎してもらい大変助かっています」と個別送迎も合わせた支援に感謝の言葉を述べています。

#### 就学援助世帯は同居のご家族も対象に

#### 同居のご家族も対象に

小、中学校では新入学の準備が始まる時期となりました。旭川市内の各学校では就学援助の案内文書が配布され、その文面の中には無料低額診療事業の案内も掲載されています。就学援助世帯で2017年度は121人、2018年度は昨年12月までに97人の方が無料低額診療事業を利用されています。どうぞ遠慮なくこの事業をご利用ください。また、無料低額診療事業は、就学援助を受けられる世帯のお子さんはもちろん、同居のご家族も対象となります。ご家族で勤医協一条通病院、一条クリニックに無料低額診療事業のお申し込みをされる場合は、それぞれの方での申請が必要となります。詳しくは受付窓口にてご相談してください。

#### お困りのときは無料送迎のご利用を

#### 無料送迎のご利用を

友の会は昨年12月18日に東川町、1月11日に東神楽町に薬代の公的助成拡充を求める要請行動を行いました。それぞれの友の会役員さんと連合会の上ヶ嶋哲雄会長が町長、副町長、町福祉課長と懇談し、期間延長の要望書を手渡しました。同会長は「現在は旭川市、東川町、東神楽町で薬代の公的助成が6ヶ月間行われており、残り6ヶ月間を友の会の助け合い募金で助成しています。各自自治体での公的助成は限られた期間ではあるけれど、本当に困っている人に手を差し伸べる政策であり、敬意と感謝の思いです。受療権を守る立場でさらなる拡充を求めたいのと同時に、無料低額診療事業を現在認められていない調剤薬局にまで広げることが国に求める運動が重要だと思っています」と語り、今後の国への働きかけ運動を多くの方々との協力で推進する決意を示しました。



#### 無料低額診療事業を調剤薬局にも広げよう

2018年12月14日、政府は沖縄県名護市の辺野古崎に土砂の投入を強行した。昨年9月の沖縄知事選後、「県民の思いに寄り添う」と話した安倍首相。この県民に対する容赦ない回答が嘘と詭弁で国民を欺いてきた権力者の真の姿▼玉城デニー知事は「強行すればするほど、県民の怒りはますます燃え上がる」と声明を発表。タレントや有名ミュージシャンたちもSNSを通じて世界中に工事中止を呼びかけ、1か月で20万筆の署名がホワイトハウスに寄せられた▼不正義が法律として機能してしまうと「諦めの世論」が蔓延する。抵抗しても仕方がないとの諦めは権力者に「支持を頂いた」と言わしめる。不正義が正義に化ける瞬間だ▼今、日本をはじめ、世界各地でナショナリズム思想が台頭している。官邸やマスコミは周辺国との緊張を強調しナショナリズムを煽り、政府は「防衛計画の大綱」等で軍備拡張を積極的に進めている▼今年春の統一地方選、夏の参院選が重なる亥年。二度と国家のための犠牲者を出してはならない。今年こそ、安倍自公政権を退陣させるために全力をあげよう(広)



# 特定 各種 健診・検診

## 3月末までに受けよう!

### 病気の早期発見で

### 命と健康を守ろう

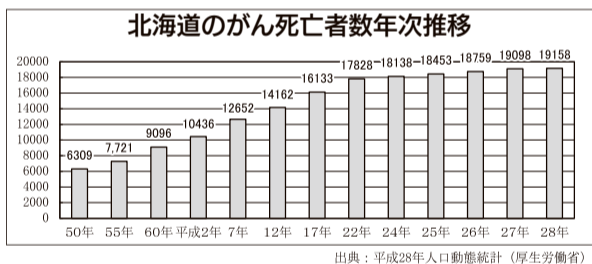
命と健康を守るために、自分の身体の状態を知ることや病気の早期発見が大変重要です。その点で「健診・検診」はまさに最初の砦となるものです。道北勤医協と友の会は特定健診、骨密度検診、がん検診などを年1回受けていただくことを積極的に勧めしています。

### 大腸がん検診

### 地域に広がる

道北勤医協友の会は一年以来、大腸がん検診の受検者を広げる積極的な方針を掲げています。友の会役員さんが個別に大腸がん検診キットを配布している地域や、東

光、豊岡西、緑が丘の各友の会では手配りしている道北の医療と一緒に、大腸がん検診キットを配布する取り組みが行われています。今年度も配布された大腸がん検診キッ



### 受診券の

### 有効期限は3月末

健診は健康状態を調べる目的、検診は特定の病気を発見するための検査です。どちらも年1回は受けることで病気の早期発見につながります。旭川市内の道北勤医協の病院、診療所で特定健診、大腸がん検診が受けられます。また、一条通

病院では骨密度検診、市内の宗谷医院では特定健診がそれぞれ受けられます。旭川市内の道北勤医協の病院、診療所で特定健診、大腸がん検診が受けられます。また、一条通

### 入院患者さん

## 一日でも早く 元気になって

### 一条通病院 4病棟の 取り組み

急性期治療後に在宅や施設への復帰に向けた治療・支援や、看取りを中心とした緩和ケアを行っ

ている一条通病院4病棟。入院療養中の患者さんに季節感を感じてもらい少しでも元気になってもらおうと、昨年12月に介護福祉士が中心となつて、クリスマス会を開催しました。飾り付けをしたダイニングには入院患者さんやご家族、病棟スタッフが集まりました。手を動かしながらクリスマス

この会を準備した佐藤つばさ介護福祉士は「会場の飾りつけは何人かの患者さんにも手伝って頂きました。多くの患者さんが喜んで参加して楽しんでる姿を見て、嬉しく思いました。プレゼントのコースターも『デザインがかわいい』『今日から使える』と喜んで頂き、準備した甲斐がありました」と会の成功を振り返りました。



職員による出し物

職員が手作りした心ば

友の会と民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」読んでみませんか

医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん！まずは手にとり、ページをめくってみましょう〜♪見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。

# 高い国民健康保険料 国は責任を果たすべき

1月9日、道北勤医協は真嶋隆英さん（日本共産党旭川市議会議員）を講師に、国民健康保険（以下、国保）の職員学習会を開催し、旭川市国保の状況と国保をめぐる問題点等について理解を深めました。



学習会の様子

### 国保は社会保障

昔の国保法は社会保障という位置づけではなく、第1条に「助け合い」と書かれています。それが現行の国保法になつて「社会保障」と位置付けられました。しかし私の活動を通して、現在でも「国保は社会保障」の考え方が行政の中に浸透していません。

### 旭川の引き下げ運動

旭川市は北海道内主要10市の中で、2010年度は年間44万6640円と一番高い保険料でしたが、2018年までに約10万円引き下がり、下から2番目になりました。

高い保険料に併せて、病院では窓口負担もかかるので、自営業の方を中心に「なかなか病院に行けない」という声が大きくなりました。引き下げの署名運動を行いました。集まった1万7000筆の署名が行政を動かすのに、8年連続で引き下げが行われました。

しかしサラリーマンが加入する協会けんぽと比べるとまだ1.3倍も高いので、安心して支払

える国保料になるように運動を続けなくてはならないと思っています。

全国的にも国保料が高

いから払えず、滞納になり、保険証を取り上げられて受診できずという事

例がたくさんあるという

ことが分かっています。

政府は、中期防衛計画

5年間で約27兆円の武器

を買う計画です。このよ

うなお金の使い方ではな

く、全国知事会なども要望する公費から1兆円を国保に振り分けると協会けんぽ並みの保険料に引き下げられます。私は勤医協の皆さんと同じように憲法を守る立場で、社会保障、人権を守るためにも力を合わせていきたいです。

お正月も過ぎましたが、お正月に実家でご家族と美味しい料理を食べたり、家で横になる時間が増え「お正月太り」になっていませんか？

今回は、運動不足を少しでも解消出来るような「お家で出来る運動」をご紹介します。お正月太りに悩んでいる方はぜひ参考にしてみてください。

ストレッチ：15～30秒

- ①右腕を前に出して、前に出した右腕を左の方向へ伸ばします。
- ②残った左腕で右腕を抱えましょう。
- ③15～30秒ほどその姿勢を維持。
- ④左腕も同様にストレッチします。



筋力運動：10～30回

- ①椅子からゆっくり5秒数えながら立ちます。
- ②座る時も5秒数えながらゆっくり座りましょう。
- ③10回～30回



- ①両腕を頭の後ろに回し、片方の手で肘を持ってそのまま横に引き、腕の外側に張りを感じたところで保持してください。
- ②交互に15～30秒



- ①座りながら交互に足をのばしましょう。
- ②10回～30回



有酸素運動：10分～20分

踏み台昇降運動

- 用意するもの  
15～30cmほどの高さの台 or 階段  
※不安定な方は手すりなどを使用
- 手順  
1.右足を上げて、左足を上げる  
2.右足を降ろして、左足を降ろす  
3.左足を上げて、右足を上げる  
4.左足を降ろして、右足を降ろす



■注意点  
※腰や関節に痛みがある場合は中止してください。

- ①椅子や手すりにつかまりかかと上げをします。
- ②片足で行うと効果的です。
- ③10回～30回  
※転倒に注意しましょう



シリーズ みんなの医療講座

お家で出来る運動

道北勤医協 一条通病院リハビリテーションシヨン部

理学療法士 池田 圭佑



相談室の窓

「介護保険制度」の様々なサービスをご存知でしょうか。

介護保険を利用したサービスの暮らしや家族を介護することに変わったときにサポートしてくれる心強い存在です。一人一人に合わせたサービスで、高齢者の在宅での生活を支えます。Aさん(94歳・女性)は膝の痛みがあり、外来通院をされています。一人暮らしをしています。が、現在の生活に不安が

生活を支える

介護保険制度の活用

あるということ。秋頃、相談を受けました。お話を聞くと、膝の痛みが強く歩行が不安定で身体的な負担が大きいこと、家の中でも転倒することがあるため、今後の冬の買

し、介護保険申請の意向について確認しました。するとAさんは、「身体への負担が大きく大変なのですぐにサービスを使いたい」とのご希望であったため、地域包括支援

旭川北病院デイサービスセンター 鈴木奈保美

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

笑顔で楽しく利用者さんに寄り添う



私は旭川北病院デイサービスセンターに勤務して、5月で10年を迎えようとしています。介護の仕事をするきっかけは一緒に住んでいた父が闘病し、知識がなかった私は何もしてあげられなかった悔しい思いから、人の役に立つ仕事が見たいと介護の道に進みました。

は利用者さんが出る限りご自宅でも人らしく生活できるように、日帰りで食事や入浴援助・機能訓練などの介護サービスを提供して

います。私は日々の関わりの中で、小さな変化にも気付けるように利用者さんの状況を把握し、会話やレクリエーションを通して楽しんでもらいながら、元気に笑顔で帰宅して頂けるように心掛けています。利用者さんが帰宅する際に笑顔で、「あなたを見てると元気がでるの」「いつもありがとう」と声をかけてもらうことがあり、この言葉は私にとって人の役に立っていると考える瞬間です。この言葉を励みに、利用者さん一人ひとりの気持ちに寄り添いながら笑顔で楽しく関わり、これからも働いていきたいと思



読者のみなさまへ

本紙記事の「感想や意見、みなさまの日常の出来事、絵手紙などの」投稿をお待ちしています。...

カタカナ言葉に溜め息

東神楽町 山本 京子さん

キャッシュレス、カード払い、ポイント還元。年寄りには難しいカタカナ言葉ばかり。...

水道は公営で水を守れ

札幌市 柳 郁子さん

世界では再公営化の流れの中、何のために水道...

爪の状態とマニキュア

稚内市 久保田知子さん

「年は取つてみないと分からない」を実感する日々。...

インフルエンザ予防

旭川市 馬場 純子さん

手足の爪の状態だ。友人が勧めるマニキュアは「皮膚呼吸できるのか？」...

誰が憲法を侵害？

旭川市 蓬田 雄一さん

最近よく思うことなの。高校生時代に参加した冤罪事件であった松川事件...

考えるより動こう

旭川市 坂井 恵美さん

医師から「日頃の健康管理が大事。積み重ねで量しながらの食事は数値の改善につながらず。...

移住者の姿に感心

旭川市 宮林 延江さん

12月号「宅配してあります」の、比布に移住の配布人の方に感心しました。...

有難い友の会に感謝！

旭川市 林 吉明さん

月2回の友の会健康教室で年離れた身体や足りない頭脳を動かし、とても楽しく過ごさせて頂いています。...

道北の医療配布を協力

旭川市 松本 健一さん

10年にわたり日本一周旅行をしていましたが、今年で区切りをつけようと思います。...

冬の運転やめた

東川町 井村 蓉子さん

冬期間の車の運転はやめました。アイスバーンが苦手です。車が冬眠から目覚めるのは4月かな。



旭川市 堀本秋子さん

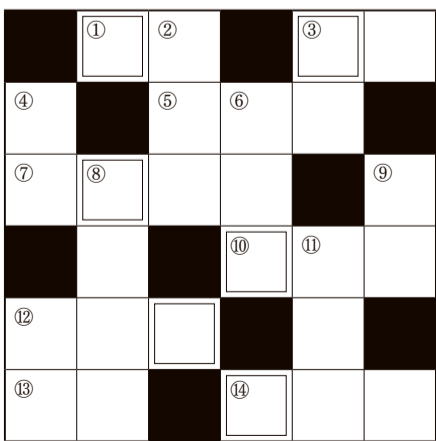


旭川市 小足幸子さん



旭川市 加賀屋洋子さん

クロスワードパズル 358



冬のオホーツクは大氷原 ヒント

ヨコのかぎ

- ①何もやることがない時。
③確認するとき指すのは？
⑤狭い見識の例え。夏の虫、○○を笑う。
⑦賭博の主催者。
⑩最北の富士。○○富士。
⑫○○○毀損。
⑬季語で「海霧」は何と読む？
⑭お雛様を飾るなら○○○の日。

タテのかぎ

- ②水辺に自生する「真孤」の読み方。
③社会保障の充実。○○かごから墓場まで。
④作業終了の○○が立つ。
⑥○○○捜査。○○○鮎。
⑧「ホーホケキョ」と鳴く鳥。
⑨生姜の甘酢漬け。
⑪白い稚魚の総称。
⑬○○パンク。○○ヘルツ。

応募方法

2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。ご応募は、ハガキ、各院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、郵便番号、住所を記入しお送りください。

クロスワードパズル12月号解答



当選者 20人(敬称略)
大西志津子、金子忠子、金田正光、清藤順子、澤田奈津子、竹下謙三、野田カホル、平野幸恵、見角文、光富節子(以上旭川市)、中田桃香(愛別町)、吉田えりか(美瑛町)、小川茂春、齋藤弘美、忍正義、嶋田千鶴、鈴木一也(以上稚内市)、岩西悠登(天塩町)、湊玲子(深川市)、藤田寛(北広島市)