

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

2020年2月1日
第526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



医療費の他にも交通費などの負担も(一条クリニック)

「お金のことを気にして受診を控える」
 いまでもお金のことを気にして通院を控える高齢者は少なくありません。窓口2割負担が導入されれば、必要な受診を我慢する人たちが増え、持病が悪化し手遅れとなることも懸念されます。いま75歳以上の一人当たりの医療費は74歳以下の約4倍とされています。高齢者のほとんどは収入が少な

75歳以上の高齢者医療費の負担について「負担能力に応じたものへと改革していく」と記述し「一定所得以上」の人は「医療費の窓口負担割合を2割」とすることを打ち出しました。これまで世論の反発を受け、「1割負担(現役世代並み収入を省く)を続けてきた政府は「団塊の世代」が75歳以上になり始める2022年度までに実施できるような法制上の措置を講ず

るとしています。度重なる介護保険料の値上げや介護サービスの有料化、健康保険料の値上げ、さらに年金引き下げなど病気になるがちな高齢者に新たな経済的負担を強いることで、国は社会保障費を削減・圧縮を狙っています。

「紹介状なしの受診は定額負担(200床以上)」
 現在医療では紹介状なしで大病院(400床以上の地域支援病院)を受診する場合に定額負担(初診で5000円以上、再診で2500円以上)が求められます。今後、患者負担の増額と対象病院の拡大(200床以上)が予定されています。地域の病院の状況や症状によって、最初から大きな病院にいかなければならぬ場合もあり、患者にとっては安心して医療機関を受診できる権利が保障されないことになりま

「若くし労働力の確保」
 中間報告では高齢者などに「支えられる側」から「支える側」になるよう求めています。「人生100年時代、年齢にかかわらず活躍できる社会」の実現などと耳障りのいい言葉で高齢者に社会保障費の下支えを求めています。中央社会保障推進協議会の山口一秀事務局長は「懸念されるのは不安定雇用の拡大で

く暮らしも不安定です。このまま2割負担が導入されれば、さらに病院へ行くことをためらう人が出てくることは明らかです。いまでも保険料負担に耐えられず保険料を滞納する75歳以上は年間約20万人に達し、滞納を理由に財産を差し押さえられた人も増加しています。

安定雇用の拡大で、高齢者にはできるだけ長く働いて社会保障を受けずに支えろ」というメッセージだと分析しています。一方、わたしたちの周りでは70代の労働者がハローワーク等で就職先をさがす場合、その時点で限られた職業しか選択できず、低賃金、長時間労働という高齢者には過酷ともいえる現実が待ち受けています。人生の終末期に社会保

「高齢者は長生きするな」と言いつつなのかな 一定所得以上の75歳以上医療費窓口負担を2割へ 低所得の介護施設入居者 月2万2千円増も

障の恩恵が受けられず社会から隔絶され孤立していく高齢者を生まないためにも地域での高齢者ネットワークを駆使した支援体制づくりが急がれます。

「介護保険の負担増狙う」「低所得の施設入居者月2万2000円増も」
 国はこれまで介護保険給付の負担割合を引き上げるたびに「高額介護サービス費(自己負担限度額)があるから負担が大幅に増えることはない」と言ってきましたが、その自己負担限度額を最大3倍超に引き上げようとしています。もともと介護保険の発足以来、利用者負担は原則1割でした。しかし安倍政権は「制

見直しが検討されていた給付抑制と負担増プラン

当初提案	とりまとめ案
施設入居者の居住費・食費の自己負担引き上げ	年金収入120万円以上の人で2万2千円の負担増
現在自己負担無しの施設入所者の室料有料化	引き続き検討
ケアプラン作成費用などの自己負担化	引き続き検討
要介護1,2の生活援助サービスを総合事業へ移行	引き続き検討
高額介護サービス費の自己負担限度額の引き上げ	収入要件を3段階に見直し世帯上限の引き上げ
利用料が2~3割負担の「現役並み所得者」の対象拡大	引き続き検討

度の持続可能性を高める」との口実で、一定所得以上の利用者を対象に「例外」を導入。2割負担を導入し、2017年には3割負担まで引き上げました。さらに厚労省は特別養護老人ホームなど介護保険施設を利用する低所得者の方たちに居住費・食費の自己負担引き上げを計画しています。とりまとめ(案)では年金収入等が120万円以上の人で月2万2千円の自己負担増になります。

「経団連「まずは自助」主張 許せない経団連の考え方」
 厚生労働相の諮問機関、介護保険部会では経団連の委員などからさらなる給付抑制を求める意見が相次ぎました。経団連は「(介護の財源に)打ち出の小槌はない。まずは『自助』、次に『共助』ということを念頭において検討していくべきだ」と国民一人ひとりに自己責任を求めています。超高齢化社会を見通して創設された介護保険制度は保険料の相次ぐ値上げ、介護サービスの有料化、軽度者の総合事業への移行、介護従事者の低賃金や人手不足と深刻な労働実態、など介護保険制度を取り巻く環境は厳しさが一層、増えています。

「経団連「まずは自助」主張 許せない経団連の考え方」
 経団連は「(介護の財源に)打ち出の小槌はない。まずは『自助』、次に『共助』ということを念頭において検討していくべきだ」と国民一人ひとりに自己責任を求めています。超高齢化社会を見通して創設された介護保険制度は保険料の相次ぐ値上げ、介護サービスの有料化、軽度者の総合事業への移行、介護従事者の低賃金や人手不足と深刻な労働実態、など介護保険制度を取り巻く環境は厳しさが一層、増えています。

「経団連「まずは自助」主張 許せない経団連の考え方」
 経団連は「(介護の財源に)打ち出の小槌はない。まずは『自助』、次に『共助』ということを念頭において検討していくべきだ」と国民一人ひとりに自己責任を求めています。超高齢化社会を見通して創設された介護保険制度は保険料の相次ぐ値上げ、介護サービスの有料化、軽度者の総合事業への移行、介護従事者の低賃金や人手不足と深刻な労働実態、など介護保険制度を取り巻く環境は厳しさが一層、増えています。

「経団連「まずは自助」主張 許せない経団連の考え方」
 経団連は「(介護の財源に)打ち出の小槌はない。まずは『自助』、次に『共助』ということを念頭において検討していくべきだ」と国民一人ひとりに自己責任を求めています。超高齢化社会を見通して創設された介護保険制度は保険料の相次ぐ値上げ、介護サービスの有料化、軽度者の総合事業への移行、介護従事者の低賃金や人手不足と深刻な労働実態、など介護保険制度を取り巻く環境は厳しさが一層、増えています。

時の権力者は歴史を直視し過去の過ちに真摯に向き合わなければならぬ。ドイツの首相はアウシュビッツ強制収容所を訪れ、「罪を記憶し続ける」「この場でドイツ人が犯した蛮行を深く恥じる」と謝罪した▼今年にはニューヨークで核兵器禁止条約の再検討会議が開催される。日本は禁止条約に批准してこなかった。理由は核保有国と非保有国の橋渡しのためとしているがアメリカの顔色を見ながら何ができるといふのか▼「今すぐ気候正義を」COP25では世界中の若者が気候変動への行動を求め集会に参加した。活動家のグレタ・トゥーンベリさんは「権力者が行動を起こしてほしい」と訴える▼昨年、長崎と広島にローマ教皇が訪れ核兵器の廃絶を発信した。「核戦争の脅威で威嚇することでは平和は提案できない」さらに武器開発は「テロ行為だ」と糾弾した▼世界の若者が立ち上がる。自国第一主義に突き進む権力者たちへ厳しいメッセージを携えて。ある若者は言う、このままでは自分たちに未来はない。気候変動、紛争、格差、今の社会をもっと変えたい。そのためにいま何をしたいかが大事なのだと。(広)

税申告していただけますか？

医療費控除→確定申告のすすめ

昨年10月からの消費税の増税により、私たちの暮らしと日本経済がさらに深刻になってきています。私たちの暮らしを守



るための税の申告について考えてみたいと思います。

毎年1月頃に「年金等源泉徴収票」が送られて来ます。その通知書に源泉徴収額の欄があります。その欄に金額が書かれている方は、還付申告をすれば所得税が戻ってくる場合があります。所得税が戻ってくれば道市民税も安くなり、介護保険料のランクにも影響してきます。

次のような方は、還付

申告すれば税金が戻ってくる場合があります。

- ① 家族で医療費を多く払っている場合
- ② 総所得金額の5%以上の医療費を払っている場合か、年間10万円以上の医療費を払っている場合。
- ③ 生命保険料や損害保険料を払っている場合
- ④ 家族が国民健康保険料・国民年金保険料・介護保険料などを払っている場合
- ⑤ 家族などの扶養控除

(年の所得38万円以下)の手続きをされない方
⑥ 障害者控除の手続きをされていない方
⑦ 寡婦(夫)控除をされていない方

これらの方は、手続きをすれば所得税が戻ってくる場合があります。この手続きは、5年間さかのぼって請求することができます。

年金生活者の方で、年末調整の手続きを忘れる方が増えています。手続きをしないと、所得税を多く取られてしまいます。忘れないためにも、ゼ

「年金等源泉徴収票」が届きましたら源泉徴収税額欄を中心に、ご確認をお願いいたします。

また年度途中で退職された方や日雇いの仕事をされている方などは、税申告をすることが大切です。そして無職の方も市民税の申告をすることで、国民保険料などに反映されます。

税の申告についてわからないことや暮らしに困っていることがありましたら、旭川・上川社会保険推進協議会(旭川・上川社保協)、☎0166-134-3445までご相談下さい。

1月16日に東神楽町子育て支援センターが主催する「子育て教育相談」が開催され道北勤医協の久保田知樹医師(小児科)が講演を行いました。会場のふれあい交流館には子どもを連れられたお母さんたち17人が参加し、子どもの感染症対策としてのワクチン接種について講演が行われました。



ワクチン接種では今年の10月からロタウイルスのワクチンが「定期接種」(同年8月生まれ以降が対象で1回目は生後14週6日までに行うこと)となり無料となることと話されるとお母さんたちから感嘆の声が上がりました。

近年、定期接種のワクチンが多くなってきました。どれも大切なワクチンで対象の病気に罹ったら大変なことになります。特にヒブワクチンと肺炎球菌ワクチンは細菌性髄膜炎の

東神楽町「子育て教育相談」開催

東神楽町子育て支援センター

認識が様変わりするほどワクチンに効果があります。日本でもワクチンの接種により、今後は感染者がかなり減ることが期待されています。さらに「はしか」や「水ぼうそう」などは一定程度「脳炎」になる人がいますがワクチンにより抗体保有者が増えれば攻撃してくる病原体に對して有効な効果を発揮します。しかし免疫が弱い人でワクチンを打てない人たちがいます。病気の人や障害者の人たちが社会で支えることが必要です。さらに

子どもたちがワクチンを接種する際は受診の目的を説明し、本人が納得しての接種が大切です。最近わかってきた皮膚と食物アレルギーの最新研究でアレルギーの原因とわかってきた。アレルギーは最新の研究で皮膚と食物は違うことがわかってきました。生後早期から皮膚を清潔にし、定期的に保湿剤を塗っていた子どもはアトピー性皮膚炎になる頻度が低いことがわかり、食べ物アレルギーの発生頻度も低いことがわかってきました。さらに適切な時期にアレルギーの発生頻度が高くなるそうです。ア

レルギーを恐れるのではなく離乳最初から少量ずつ食べて症状が無かったら食べ増やしていくのがポイントです。食物は腸管を通っていくほうがアレルギーを抑える方向にいき、一方、湿疹を放っておいてそこに食べ物が付着するほうがアレルギーを悪くすることがわかってきました。参加されたお母さんたちからは「B型肝炎の予防接種料が下がると受けやすくなるのに」や「ロタウイルスワクチンが無料になるのは大変助かりました」アレルギーの話では「そうなのか！納得しました。」など感想が出されました。

ただいま食堂＊クリスマス会開催される



今回で12回目となる「ただいま食堂」が12月22日に一条クリニックで開催されました。当日は子どもから大人まで66人が参加し、道北勤医協の職員有志で作るバンド演奏でクリスマス曲やパプリカで子どもたちと楽しく踊りました。その後スリルいっぱいマジックショー。ごはんは豚汁、おにぎり、みんなど作る手作りクレープ、ケーキ屋さん差し入れのクリスマスケーキなど楽しい企画と美味しいごはん子どもたちや大人が楽しいひと時を過ごしました。



子どもたちの笑顔で大人も元気に



なで一緒にごはんを食べよう」と呼びかけ、幼稚園や小学校、お母さんたちの協力を受けながら徐々に子どもたちにも知られる居場所が成長してきました。ボランティアさんたちも少しずつ増え、東光友の会、高校生、大学生、退職教員、病院職員などが中心に活動を続けています。将来は子どもと高齢者が楽しく触れ合える「居場所づくり」も構想しています。みなさんのご協力をお願いいたします。

最後に事務局ではボランティアさんを募集しています。子どもたちの見守りや特技を生かした遊びなど何でもかまいません。ご連絡をお待ちしております。

連絡先 道北勤医協本部
社保・組織部
☎0166-34-2195
(神長まで)

シリーズ みんなの医療講座

皆さんは日頃より習慣にしている健康法はありますか？ バランスのよい食事を摂る、運動をする等、健康に日々過ごすため様々なことが挙げられるかと思えます。今回は、腸内の環境を整える健康法についてご紹介しま

が、特に大腸に多く存在します。その数は1000種類以上、1000兆個以上、総重量は約2kgもあると言われ、その腸内細菌の集合体は「腸内フローラ」と呼ばれています。この腸内フローラを整えることで健康を保つことができます。

(1) 健康を守る 腸内細菌

腸内環境は一人ひとり異なります。食生活の変化により大腸がんが約20年間で2倍以上に増加しています。大腸の病気は腸内環境が悪くなると発生するリスクが高まります。私たちの体には多くの細菌が存在します

腸活はじめませんか？



道北勤医協一条通病院 高島 理恵 栄養科 科長

(2) 「善玉菌」と「悪玉菌」

腸内フローラには「善玉菌」「悪玉菌」がある



<表1>

	善玉菌 	悪玉菌 
体への作用	<ul style="list-style-type: none"> 感染症や便秘を予防する 免疫機能を刺激して病気を防ぐ 悪玉菌の増殖を抑える 	<ul style="list-style-type: none"> 腸内で有害物質を作り出す 便秘や下痢が起りやすくなる 特定の病気の原因になる
代表格	<ul style="list-style-type: none"> ビフィズス菌 乳酸菌 	<ul style="list-style-type: none"> ウェルシュ菌 黄色ブドウ球菌

(3) 食生活のポイント

①善玉菌の代表格であるビフィズス菌・乳酸菌を摂る
乳酸菌のみでも整腸作用を持つものもあります。が、ビフィズス菌の入った製品の方が大腸を活発にする効果が高いことがわかっています。

ことはよく知られていますが(表1)。便秘や下痢の人、大腸がんの人の腸内フローラを調べると、善玉菌が減り、悪玉菌が増えているとの報告もあります。「善玉菌」を増やし、腸内フローラを整えることを「腸活」と呼びます。

②善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を摂る
水溶性食物繊維は海藻、きのこ、芋類、ごぼうなどに多く含まれます。豆や穀類、南瓜、大根などに多く含まれる不溶性食物繊維は便のもとになるため、1日350g以上の野菜を食べましょう。煮たり蒸したりしてカサを少なくすれば無理なく食べられます。

腸の病気を予防してくれる善玉菌ですが、年齢とともに減る傾向があります。善玉菌を摂り・増やす健康法「腸活」をできることから始めてみましょう。

相談室の窓

Aさんはリハビリ目的で入院していましたが、自宅への退院が難しく、施設入所することになりました。Aさんは

要介護1の認定を持っていて、認知症はありませんが、歩行、入浴、排せつなど日常的に身体介護を要する方です。Aさんと相談して、日中の生活支援と身体介護に対応できる住宅型有料老人ホームで施設を探していくことになりました。

増税によりさらに広がる経済格差

経済的事情で限られてしまう施設の選択肢

設定、室内の環境、余暇活動などさまざまな特徴があります。住宅型有料老人ホームだと入所費用は居住費、食費、管理費合わせて月10万円前後。そこに医療費、介護保険料、年金の範囲内で探すとなると、金の関係で選択肢が限られてしまいました。Aさんに限らず、経済的な事情で入れる施設が限られてしまうケースは少なくありません。昨年10月からの消費税増税でさらに料金が高くなった施設もあります。「社会保障の充実のため」と消費税増税が行われましたが、介護保険料や介護サービス利用料は安くなら

ず、増税によって負担だけが増えていきます。また、消費税が増えた一方で、所得税、法人税は減税されており、富裕層との経済格差がより大きくなっています。経済格差が広がり、お金のあふり、お金のあふりなしで入所できる施設が限られてしまっているのはあつてはならないことで、社会保障制度を充実させることが必要です。

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

いろいろ経験して、その先の答えを見つけてほしい

わり、全道、全国の仲間たちとも交流を深めました。特に全道ジャンボリーの受け入れ現地法人で事務局長を担ったことが印象に残っています。さらに原水禁世界大会(広島)、自転車平和リレーなど平和活動にも積極的に参加してきました。どの経験も自分にとってかけがえない財産となりました。

ました。これらの経験から学んだ事は若い職員に否定から入らず、まずはいろいろ経験してほしい。そしてその先の答えを自分なりに見つけてほしいという事です。12月からデイの所長として勤務が始まりました。まずはスタッフの働きやすい環境づくりと利用者さんの満足度向上、特に運動評価やADL(日常生活動作)向上に重点を置きたいと考えています。今後はリハビリや臨床実習生の受け入



2007年に道北勤医協へ理学療法士として入社して12年目となりました。学生の頃実習で来たのがきっかけです。入職してからすぐに青年活動(ジャンボリー)に関

友の会無料法律相談のお知らせ

2月25日(火)、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)

所長 庄野 佑紀

道北勤医協一条通病院 医療ソーシャルワーカー 高木 翔太



「道北の医療」 宅配しています

シリーズ⑭

一人ひとりの要求が草の根 運動となり世の中が変わる

新旭川友の会 万年敏男さん孝子さん

旭川出身の万年さんご夫妻は共に銀行労組で活動されていきました。旭川から札幌、余市と転勤を経て旭川へ戻られまし

た。夫の敏男さんは札幌在住時に職場の労災職業病検診で勤医協と深く関わるようになりました。当時「夕張新鉱でのガス爆発・崩落事故」や栗山町の「六価クロム訴訟」

など労働災害が社会問題化する中、労働者達の支援を続けてきました。その運動で勤医協の沢山の医師たちも労働者と共に国や企業に対し劣悪な労働環境の改善を要求し闘争に参加してきているのを見ました。

その後、道内各地の炭鉱が閉山し炭鉱夫たちは札幌に出て「じん肺」「振動病」など労災職業病認定のたたかいを繰り返します。万年さんご夫婦も支援の輪に加わりました。

さらに同時期、国鉄の分割民営化も大きな社会問題となりました。労働者の人権と権利と要求を掲げてたたくことの重要性を痛感したと振り返ります。

お二人は定年後、旭川に戻り友の会に入会し、新旭川友の会で頑張られていた安藤良円(故人)さんに頼まれて活動を手伝い現在に至ります。道北勤医協に期待することは地域で高齢化が進

1/18・19ながやま医院と一条通病院で新年会が開催され両院所もたくさんの方々が参加して楽しい一時を過ごしました。

友の会 だより

新年会で楽しく交流



楽しく盛り上がった新年会は53名が参加



東部住民センターには262名参加で熱気いっぱい!



とてもためになりました

穂市 梅津 秀樹さん

みんなの医療講座「胃バリウム検査を受ける方へ」ととてもためになりました。こちらとしては行為・行動の意味が分からないまま聞くことも出来ずモヤモヤした気持ちで受けている検査があるも

ので、このような特集がありますと次回からは気持ち良く臨めそうです。バリウムはやはり美味しくはないですが(笑)。

高齢者のひょうたん

旭市 林 吉明さん

北海道の冬、大変な除雪作業による疲労・雪道での転倒・インフルエンザに罹患など病院にかかる確率が高まる季節です。日常の生活により気を使いながら厳しい季節を乗り切り、春を迎えたものです。

やわらかく国へ

旭市 奥村 百合子さん

お年寄りにやさしい国づくりを、と思います。弱い人たちに對してやさしさを感ぜられませんか。

懐かしい方々

旭市 岩田 ヤス子さん

転勤族でした。毎号の記事や写真に各地で知り合った方々のお名前や顔を発見。当時のことを懐かしく思い出しています。

キラッと輝くたからもの

旭市 前田 冷子さん

12月の看護・介護現場からの実践報告会に参加しました。いつも大忙しのスタッフのがんばりに

感動しました。患者さん、利用者さんの思いを大切に寄り添い、一つ一つ取り組んでいることがわかりました。患者さん、利用者さん、スタッフの皆さんそれぞれが本当に「キラッと輝いたからもの」です!

親切な説明に感謝

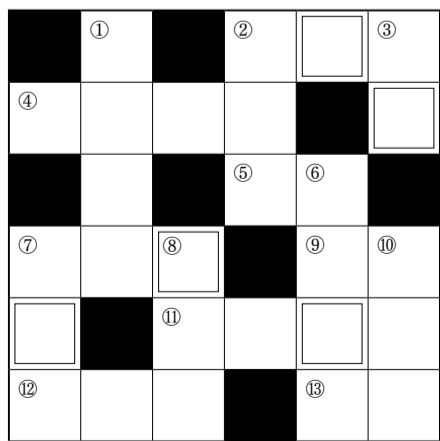
旭市 福屋 みゆきさん

大腸のCT検査を受けました。大腸がん検診で陽性になったものの、その後不安で家族の誰にも言わないでいました。意を決し、二次検査を受けました。その際、看護師さんも検査技師さんも親切丁寧に説明、接して下さり、本当にありがたかったです。不安で一杯だったのですが、結果は大腸がんではなかったとのことでした。

読者のみなさまへ

本紙記事のご感想やご意見、みなさまの日常の出来事、絵手紙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。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。また2019年10月の郵便料金改定に伴い、ハガキ料金が62円から63円になっています。古いハガキを使用される場合はご注意ください(編集部)。

クロスワードパズル 370



ヨコのかぎ

②その瞬間に。たちどころに。

④「鼻」の読み方。

⑤〇〇年、くる年。

⑦桃の花とすももの花。

⑨沖繩の県庁所在地。〇〇市。

⑪縄文村のある島。

⑫仏教の修行法のひとつ。

⑬〇〇長。専務〇〇。

タテのかぎ

①葉入れ。腰に下げる小さな葉箱。

②冬はこの価格が気になります。

③真水を沸かしただけの湯。

⑥羅臼町から根室海峡を挟んで見える島。

⑦勢いが急に弱まること。計画などが途中で遂行できなくなること。

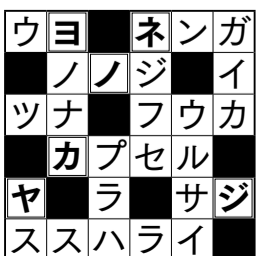
⑧数の2。ふたつのこと。

⑩アニメ「ちびまる子ちゃん」に出てくるキャラクター。

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



井上貞夫、大越久子、大柳宜子、桑原桜来、下村政弘、白畑千鶴子、武田早智子、田辺八郎、三木亮、横江美莉亜(以上旭川市)、新田芳夫(鷹栖町)、佐藤富士夫(美瑛町)、秋葉喜美、太田悦子、澤村広昭、戸松光雄、山田和子(以上稚内市)、上野真知子(浜頓別町)、三橋慶子(留萌市)、船木友子(札幌市)

◆当選者

20人(敬称略) kinikyoo.or.jp

抽選で20人の方に図書カードをお送りします。締め切りは2月末日。あて先 旭川市東光1条1丁目1番16号 道北勤医協本部 社保組織部 (Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp

旧暦では1年の始めとされていました。