

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  
 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  
 宗谷さわやかポート 稚内市末広3丁目 (稚)24-2223  
 旭川きた介護センター 旭川市大町2条14丁目 53-2111

# 道北の医療

発行所  
 社会医療法人  
 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  
 発行者 橋本浩徳

## 健康づくりの秋

## コロナ流行の時だからこそ、生活習慣病の予防を

地域の健康づくりを進めよう。健康な方も「特定健診」を受けましょう。



千葉達哉医師  
 道北勤医協一条通病院副院長  
 1993年北海道大学医学部卒

**特定健診の目的**  
 前述の通り、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクがあるかどうか、を重点的に行う健康診査です。その目的は、検査の結果をもとに保健指導を行うことで、リスクがある方の生活習慣を見直すきっかけ

をつくり、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍を減らすことにあります。従来の健診は病気の早期発見・早期治療が目的であるのに対し、特定健診は病気の予防が目的であるという違いがあります。

メタボリックシンドロームの怖いところは、内臓脂肪の蓄積による肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化といった疾患が連鎖的に引き起こされ、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった脳・心臓血管系の深刻な病気に至ることです。特

定健診はその進行を予防し軽減するためのもので、これを受けることで中高年に差し掛かった自分の身体と健康がいま、どのような状態にあるかをチェックすることができ

ます。特定健診を継続的に受けることも重要で、結果を見ながら健康管理を行います。病気の予防に役

**特定健診(特定健診)とは**  
 これまでの健康診断は、病気の早期発見が目的でしたが、この特定健診の目的は、「メタボリックシンドローム」とそ

の予備軍を確定することです。低料金かつ「メタボ予防」に着目した健診として、健診を受けていない方、定期的に通院されている方にも特定健診をお勧めしています。

して、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態のことです。これが続くと、心臓血管系の病気を引き起こす危険性が高くなります。

メタボリックシンドロームの予防を目的としたこの特定健診は、40〜74歳の保険加入者を対象に、平成20年4月より医療保険者が加入者に対して実施されるようになり

ました。受診が義務づけられていたわけではなく、旭川市をはじめ、各自自治体、保険者でも受診を推奨しており、受診率の向上をめざしています。

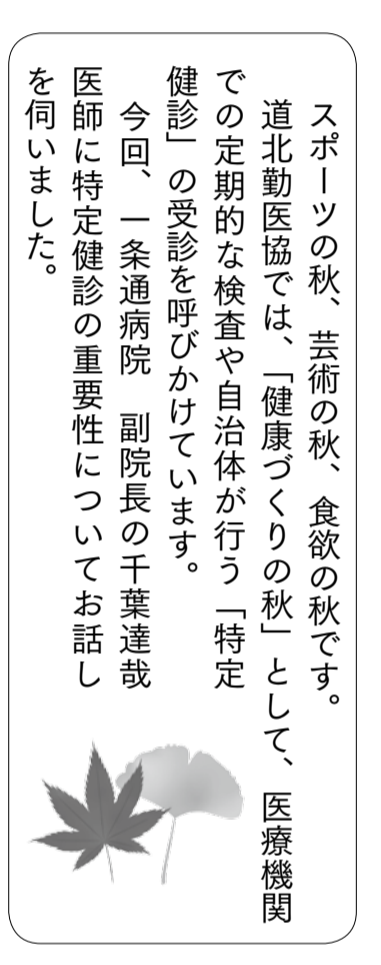
スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋です。道北勤医協では、「健康づくりの秋」として、医療機関での定期的な検査や自治体が行う「特定健診」の受診を呼びかけています。

今回、一条通病院 副院長の千葉達哉医師に特定健診の重要性についてお話を伺いました。

立てられれば医療費や薬代を減らすことができま

す。また「リスクあり」という結果が出ても保健指導を受けることで生活習慣を見直し、改善できるチャンスが得られます。

(2頁へつづく)



### 検査項目内容 (旭川市国保の場合)

身体測定診察等—視診、問診、身長、体重、腹囲、血圧測定  
 尿検査—尿糖、尿蛋白、尿潜血  
 血液検査  
 脂質—中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール  
 肝機能— GOT(AST)、GPT (ALT)、γ-GTP (γ-GT)  
 血糖—空腹時血糖、ヘモグロビンA1c  
 腎機能—クレアチニン、尿酸  
 その他—貧血、心電図、眼底検査(※)  
 ※医師の判断による実施項目(一定の基準を満たし、前年度の健診結果などに基つき医師が判断します)



以前、居酒屋でのこと▽若者2名がカウンタ1で店主に向かって、このサバ本場に「やばいよね」と▽店主は笑って「自家製ですから」と自慢、横で聞いていた私は時間が止まった▽諸説あるらしいが江戸時代、悪人が入る牢屋を「厄場(やくば)」と言ひ、牢屋に入れられる悪いことを「やくば」▽「やばい」として形容詞の語尾「い」がつけられ、隠語「やばい」が生まれたらしい、私のイメージに合う▽しかし悪人仲間の「隠語」が若者に広がり、高度経済成長を経て一九八〇年代には「怪しい、尋常じゃない」の意味に、そして九〇年代には「すごい、素敵、出来が良すぎる」を表す言葉に変化した▽参議院選挙が終わって思うことがある▽私たちはいま歴史の分岐点に立っている、今こそ国民が自分の言葉で政治を、日本の平和を語っていかなくてはと▽あいまいな態度でいると時代の大きな波に飲み込まれてしまうのではなか▽平和の対義語は戦争であり、戦争と人殺しは同義語だということを確認したい▽何かを問われると「その問題はやばいです」としか言わない、言えない人間にはなりたくない(徳)

# 健康づくりの秋



## 旭川市の状況

(1頁からつづき)

旭川市のデータによると、旭川市国保加入者の受診率は、ここ数年20%台と横ばいですが、全国・全道と比較すると受診率は高くありません。年齢別の受診では、若い人ほど受診率が低くなっています。また旭川市内でも地域により、受診

率の差があります。健診を継続して受けることが重要ですが、継続受診者が減少しています。特定健診の有所見者の状況は、男女ともに肥満度を表すBMI、肝機能(ALP)、空腹時血糖、尿酸値、LDLコレステロール値が全国と比較して、基準値を超える方の割合が多い傾向にあります。各自自治体は、特定健診の受診率向上、未治療者

の受診勧奨、治療支援、特定保健指導事業を進めています。合わせて慢性腎臓病の重症化、脳血管疾患発症、虚血性心疾患発症の予防に取り組んでいます。40歳を過ぎれば、誰でもメタボリックシンドロームについて意識しておく必要があります。特定健診を受けて、現在の自分の身体の状態について知ることから始めましょう。

## 道北勤医協での健診の工夫

道北勤医協では、健診の際、密にならないような工夫、換気や検査機器の消毒、検温など感染対策を徹底しています。時

間帯別の予約も行っています。診療場面でも特定健診をお勧めすると、「コロナで受けていなかったけど、受けて安心しました」「もう何年も受けていなかった」との声も聞かれます。

## 健診で異常があった場合

特定健診で異常がある場合は、病院・診療所から連絡し、受診と詳しい検査をお勧めしています。健診結果で肥満や糖尿病予備群が指摘されても、結果を気にせず受診されない方もいます。また、異常があっても医療費の心配や仕事を休めないなどで受診できない方もいます。健診を受ける方の生活状況、例えば残業が多く、自覚症状があ

るのに忙しくて通院ができない方がいることなどがわかります。地域の皆さん、友の会の皆さん、そして働く人たちが健康で元気に生活できるように、道北勤医協では特定健診の受診促進をはじめ、健康を守る取り組みを進めて行きます。勤医協の各院所で特定健診を受けましょう。



## 一条通病院のお申込方法

### ○予約の場合

平日の月曜日から金曜日（午前9時～午前11時）

予約を行っています。

予約ご希望の方は(0166)33-3306までお電話をお願いします。

### ○予約なしの場合

道北勤医協一条クリニックで実施をしています。

診療受付時間内であれば、予約なしでも受けることができます。一条クリニック受付にてお申し出下さい。

○当日、ご持参いただくもの→受診券と健康保険証

○健診料金について→保険者によって料金が異なります。受診券でご確認下さい。

# 道北勤医協 病院、診療所の診療案内

一条通病院	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
整形外科	○		○		○	※1	○		○	※2	○
内科(予約外来)			○		○				○		
もの忘れ外来(予約)		○						○			
小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
こども便秘外来(予約)		○		○		○					
一条クリニック	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
一般外来	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
予約外来	○		○		○		○		○		

※1はリウマチ外来(予約制)、※2は骨粗鬆症外来(予約制)。第4水曜日午後は全科休診

診療所	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
旭川医院	○		○	●	○	●	○		○	●	※3
ながやま医院	○	●	○	●	○	●	○	●	○		休診
宗谷医院	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	休診

※3第2、4土曜日休診。午後●は訪問診療

### ■一条通病院

月～金：午前8：45～12：30  
(小児科12：00まで)  
午後2：00～4：30  
(小児科午後5：00まで)  
土曜日：午前8：45～11：30

### ■一条クリニック

月～金：午前8：45～12：30  
午後2：00～4：00  
土曜日：午前8：45～11：30

### ■旭川医院

月～金：午前8：45～12：30  
土曜日：午前8：45～11：30

### ■ながやま医院

月～金：午前8：45～12：30

### ■宗谷医院

月～金：午前8：30～11：30  
夜診(木)：午後4：30～7：00

問1 バラバラ三字熟語

例題にならって文字を並べ替え、三字熟語を作りましょう。

例

シ	ン	ジ	ャ	+	青	=	青ジャシ (青写真)
---	---	---	---	---	---	---	------------

①	ウ	ヨ	モ	+	雨	=	
②	カ	ム	ゲ	+	者	=	
③	ミ	カ	イ	+	芝	=	
④	ジ	ウ	ト	+	金	=	
⑤	ダ	ゴ	ン	+	日	=	

問2 母音から推理

ある言葉をアルファベットにした際の母音(アイウエオ)だけが並んでいます。ヒントを手がかりにもとの言葉を推理してください。

例	uuei	ヒント	正体は枯れ尾花?	答え	幽霊 (yuurei)
①	iiioi	ヒント	ほうきとセットでおそうじ		
②	ouou	ヒント	すぐに答えます!		
③	uaai	ヒント	当たるも八卦当たらぬも八卦		
④	eaae	ヒント	茹でて、ビールのおつまみに		
⑤	aaai	ヒント	目をパチパチ		

体を動かしたあとは頭の体操。解けなくても考えることで脳が活性化します。少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

脳トレ

問3 ぐるぐる文章

文章がつながるように、盤面の左から中心に向かってリストの中から文字を入れます。盤面の途中にある文字はヒントです。例題を参考に挑戦してください。

例

		ん		
わ				

答え

あ	か	ず	き
い	お	ん	
る	み	か	を
わ	う	ら	ね

(リスト)

をねらう	あかづき
るいお	おかみ

1

			の
	う		
		も	

(リスト)

すんだ	りでしん
こきゆ	くうき

2

た			
			の
ぼ			
の			

(リスト)

か	い	や	ま	を	み	て	か	と	こ	ろ
ん	ど	う		ら	ひ	が		う	え	か

問4 二字熟語パズル

□には同じ漢字が入ります。リストから1つ漢字を選んで、4つの二字熟語を完成させてください。

問題

大	□
星	□
□	手
□	港

リスト

座
着
出
空

# 2022年原水禁世界大会 核兵器のない平和で 公正な世界を

**相談室の窓**

介護老人保健施設の居住費と食費の負担を軽減する制度や、介護サービスの利用料の自己負担の上限度額(二割~三割)が上限額を超えた場合に超えた分が支給(還付)される高額サービス費の制度があります。以前、この二つの制度についてはこの欄で取り上げました。

今回は当施設で実施している「無料低額介護老人保健施設利用事業」について紹介します。この事業は社会福祉法に規定されている社会福祉事業

## 無料低額介護老人保健施設 利用事業について

です。生計困難な方が経済的な理由によって必要な介護が制限されることのないよう、自己負担を軽くするための事業です。生計を主に担う同居家族や介護者等が病気等

居住費と食費の負担軽減制度を申請して第一段階、第二段階、第三段階①、第三段階②のいずれかに当てはまっていることが絶対要件となります。さらに生計困難な状況が認められることが要件です。

められることが要件です。免除の可否や期間(原則一か月)等当施設で検討した上で自己負担(利用料の40%減免、70%減免等)を軽減しています。当事業は全ての老人保健

施設で実施しているわけではありませんので注意が必要です。

経済的な理由により、介護施設での療養をあきらめる前に、こうした制度を上手に活用してはいかがでしょうか。詳しい利用方法は当施設の支援相談員が相談に乗ります。その際には要介護認定(要介護1~5)、課税状況(課税世帯か非課税世帯か)、年金収入額等を確認します。気軽にお問合せ下さい。

**老人保健施設  
支援相談員 野村 昭典**  
かたくりの郷

8月4日から6日にかけて、2022年原水爆禁止世界大会がweb開催され、道北勤医協より12人が参加しました。世界大会前に行われた全日本民医連の「平和の波」交流集会も行われ、カクカワ広島共同代表の田中美穂さんの学習講演と全国の取り組みを交流しました。

アメリカが広島と長崎に原爆を投下して77年が経ちます。被爆者はその後も後遺症と様々な差別に苦しめられています。核兵器使用の現実的な危険が高まるいま、この惨禍を決して繰り返させないとの決意を新たに、「核兵器のない世界」へ

前進することが強く求められています。ウクライナ侵略を続けるロシアのプーチン大統領が核兵器の威嚇を行い、北大西洋条約機構(NATO)も核戦力による対決姿勢を強めています。グレーテス国連事務総長は「人類は広島と長崎の惨禍の教訓を忘れつつある」と危機感を強めています。アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の核五大国には、この状況を打開する特別の責任があります。

今回、世界大会



オンラインで開催された原水禁世界大会

脳トレ 解答

問1 問2 問3 問4. Includes word search grids and multiple-choice questions with answers like (雨模様) and (ちりとり).

道北勤医協 暮らしの保健室. Advertisement for a health center with contact info: 旭川市東光1条1丁目4-20 電話 73-6611.

いつでも元気. Magazine advertisement for 'いつでも元気' featuring a photo of a family and subscription details.

友の会無料法律相談のお知らせ. Notice about free legal consultation on September 20th (Tuesday) from 14:00 to 17:00.

「道北の医療」宅配しています. Advertisement for home delivery of medical services by Shirotsugu, featuring a photo of Mami Terashima.



ご主人と二人でお話してくれました

若い人たちにも友の会活動を知らせ、入ってもらいたい. Text describing the home delivery service and the association's goal to reach younger people.

千代田友の会の濱橋さんは、豊富町生まれ. Article about the association's activities, mentioning members like Terashima and Hamakita.

皆様、自愛下さい. Article about self-love and health, mentioning the importance of staying active and healthy.

懐かしく思い出します. Article about nostalgic memories and the importance of social connections, mentioning a crossword puzzle.

クロスワードパズル7月号解答. Crossword puzzle solutions for the 7th issue, including a grid and answers like 'ブナ', 'ヒヨ', 'キヨ'.

タテのかぎ. A list of 16 vertical clues for a crossword puzzle, such as '自分の才能・知識・業績などに自信と誇りを持つこと'.

ヨコのかぎ. A list of 15 horizontal clues for a crossword puzzle, such as 'この野生動物の出没が新聞やテレビでよく見たり、聞いたたりします'.

クロスワードパズル401. A crossword puzzle grid with 15 numbered squares and a hint: 'この時期の五節句の一つ'.