

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



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

春を呼ぶ
特別対談
 北海道議会議員 日本共産党道議団長
真下 紀子 氏
 社会医療法人 道北勤労者医療協会
 理事長 **鈴木 和仁** 氏
 司会「道北の医療」編集部 神長まゆみ

安心して暮らせる まちづくりのために



医療と介護、暮らしを良くするためにがんばります

医療と介護、暮らしを良くするためにがんばります。政府は、2024年には病院の介護療養病棟を廃止し、病院での看取りから在宅・施設内看取りへと誘導する政策を着々と進めており、2040年に向けて在宅看取りは急増する見通しです。これらの高齢者医療・介護や地域医療のあり方について、政府は財政支出の抑制という観点のみで政策誘導しており、

神長 今回は、北海道議会議員、そして看護師である真下紀子さんと道北勤労協会の鈴木和仁理事長による特別対談を企画しました。よろしくお願いたします。

ご承知のとおり、今後北海道は、さらに少子高齢化が深化するとともに、「コロナ禍」や物価上昇の中で、多くの地域住民が困難を抱えることが予想されます。いまだ地域の中で何が起きているのか、誰もが望む「安心して暮らせるまちづくり」の課題とは何か」というテーマで、5期20年間、道議会議員として医療、福祉行政と関わってきた真下紀子議員と道北勤労協会の鈴木和仁理事長にお話を伺いたいと思います。

鈴木 2025年に向けて、65歳未満人口は約600万人減少しますが、

後期高齢者は今後も微増します。要介護認定率は後期高齢者に限ると30%以上の比率になり、今後介護を必要とする方が増え続けます。一方75歳以上で独居の方は40%以上になると想定されており、家庭内介護すら困難となります。また3人に1人が認知症およびその予備軍となる一方、年間死亡者は170万人を突破すると言われております。



道議会議員 真下紀子さん

国民との間で大きな矛盾が噴出することが予想されます。

真下 岸田内閣は、これからの社会保障は「自助、互助、共助、公助」の四層構造だと主張しています。明らかに医療や介護事業における「公的責任」より「自己責任」を優先し、「まずは自分の力、そして家族の力で何とかしなさい」、「それでダメなら地域の力を…」そんな政治姿勢です。この間の報道で見ても、「防衛力拡大」を最優先課題として、かつてない物価高騰の中でも国民負担増を当然視しています。



道北勤医協 鈴木和仁理事長

電話相談では受診抑制を強いていますが、医療現場の声を届けたいためです。命と健康、地域医療を守る道政実現の

4月に行われる北海道知事選挙をはじめ、北海道議会議員選挙や地方議会議員選挙は、住民に身近な選挙です。今後の北海道における政治のあり方、「自己責任に基づく地域社会なのか、日本国憲法に基づく地域社会なのか」が大きなテーマの一つになると思います。

鈴木 政府の社会保障抑制の姿勢はコロナ禍以前からのものですが、2020年1月以降全世界で

猛威を振るい続ける新型コロナウイルス感染症により、医療も介護も翻弄され続けています。特に感染拡大を避けるために多くの後期高齢者は、外来通院も通所介護も控えて自宅に身を潜めるような状態に追い込まれています。そのために筋力低下の進行や疾病の早期発見が困難となっています。また医療機関や介護施設も収入減少に対する補填がないために、特に中小の介護事業所は廃業が相次いでいますし、医療機関も経営が悪化する中で、コロナと必死に闘っている医療従事者の給与が削減されています。

鈴木 2025年には昭和22年から24年に生まれた、いわゆる団塊の世代の方々800万人が全て75歳以上の後期高齢者となります。2040年に向けて、その方たちが住み慣れた地域で最後まで暮らし続けられるような地域ネットワークづくり、医療・介護と生活支援の一体的な提供ができる体制づくりをめざしたいと考えています。

特に多くの後期高齢者は、複数の持病をもち、独居で、経済的な基盤も厳しい方が多いのが現状



道北の医療編集部 神長まゆみ

ために、力を尽くしたいと思います。

神長 私は「ただいま食堂」(道北勤労協や友の会が営む子ども食堂)に関わっています。毎月70名以上のお子さんが集まってくれます。高齢者だけでなく、子育て世代や子どもたち、全世代の中で貧困問題が深刻になっていると感じています。

医療・介護・福祉分野における「安心して暮らせるまちづくり」という点で、いま何を重視しなければならぬとお考えでしょうか。

(1面からのつづき)
です。

日本の戦後復興を支えた団塊の世代がいよいよ人生の最終章を迎える時に、社会保障は削減の一途という状況です。こうした方々と力を合わせて、政府の政策を変えさせたいと思いますし、また地域では小さな単位での支え合いの仕組みを構築したいと考えます。

真下 岸田政権は介護保険の負担ばかり増やし、要介護1・2を保険外にしようとしています。予防効果の高い早期からの介護を受け難くしてしまいます。コロナ禍で深刻化する貧困の中で、道北勤医協が取り組んでいる「無料・低額診療事業」は、とても大切な役割を果たしています。私も道議会で質問を行い、全道規模で就学援助が拡充され、道立学校のトイレへの生理用品設置も来年度実施に向けてモデル事業が始まりました。

今日お話しを伺った、誰もが平等に受けられる医療・介護の地域システムをつくっていくために、ひび迫る医療現場の声を併せて道政に届け、唯一の看護師議員として力合わせて奮闘していきます。

鈴木 政府はいま軍事費を6兆円から11兆円に増額するプランを突然表明し、そのための増税を画策しています。5兆円があれば何ができるのか、このお金を後期高齢者の生活支援(医療・介護の自己負担削減、保険料削減)や子育て世代の支援(医療費無料・授業料無料)に使うべきと考えます。真下さんは私たち道北勤医協の社員でもありますが、道議会で唯一の看護師として、これまで以上に医療・介護の改善に尽力していただきたいと思っています。

神長 道北勤医協は1975年7月に法人を設立、11月7日に「旭川病院」を開設し、その歩みをスタートしました。1979年「一条通病院」第一期建設以降、地域住民のみなさんに支えられ、今日に至っています。いま私たちは、一条通病院をはじめ、旭川市、稚内市を拠点として、医療・介護を一体的に提供できる医療機関、介護事業所集団をめざしています。今日のお二人のお話で4月の統一地方選挙が、今後の地域、医療・介護そして福祉にとって、重大な意義があることがわかりました。私たちひとりひとりが、安心して暮らせるまちづくりの主人公であることを確認できました。本日は、ありがとうございました。



介護保険制度の立て直しは待たなしの課題です 笑顔に出会う介護、心がつながる 介護が社会を支える力へ!

介護を家族任せにせず、社会で支えていくという「介護の社会化」の期待を背負ってスタートした介護保険。しかし、政府による介護サービスの削減、費用負担の引き上げなどの相次ぐ制度の見直しで、必要な介護を受けられないケースがあとを絶ちません。介護保険料も発足当初は月額2,911円だったのが現在は6,014円(全国平均)となり、次期改定でも値上げが検討されています。今後さらなるサービスの削減・負担増が検討されており、このままでは「保険あって介護なし」という事態がいつそう広がってしまいます。

防衛費倍増「5兆円」あったら何ができるか?

(政府の資料などにに基づく)

教育・子育て	大学授業料の無償化*	1.8兆円
	児童手当の高校までの延長と所得制限撤廃*	1兆円
	小・中学校の給食無償化	4386億円
年金	受給権者(4051万人)全員に1人年12万円を追加で支給	4兆8612億円
医療	公的保険医療の自己負担(1~3割)をゼロに	5兆1837億円
消費税	現在10%の税率から、2%を引き下げ	4兆3146億円

*の大学無償化、児童手当は立憲民主党試算による

■今後の介護保険制度で検討されていること

- ・利用料の2割負担、3割負担の対象者を拡大
- ・要介護1、2の「生活援助」を、介護スタッフを減らし、ボランティアでも可能な「総合事業」へ
- ・ケアプランの有料化→介護保険の利用をシャットアウト
- ・介護保険料納付を現在の40歳以上から30歳以上へ など

■財務省がねらうさらなる見直し案

- ・サービスの利用料は「原則2割化」
- ・要介護1、2の訪問介護、デイサービスを「総合事業」に全面的に移行

■「ミサイルか、ケアか」 軍事費ではなく、社会保障の増額を!

政府は「防衛力」の強化をはかるために今後5年間で5兆円以上、軍事費を増やす議論を開始しています。

5兆円あれば...①医療費の自己負担はゼロへ、②介護保険料、利用料負担の軽減、③年金は年間12万円の増額が可能

介護する人、受ける人がともに大切にされる 制度を目指し、運動を進めましょう。

軍事費2倍化の財源は...



シリーズ「地域でいま何が起きているのか」



「道北の医療」では、安心して住み続けられるまちづくりをテーマに、いま旭川市の地域で何が起きているのか、医療、介護の第一線で働くみなさんからのレポートをシリーズでお届けします。

第1回は、旭川市の「医療に関わる課題」と題して、市議会議員であり、元道北勤医協の職員であった真嶋隆英さんの報告です。

「コロナ禍」によって北海道、そして旭川市の経済活動や地域住民の生活は、大きな打撃を受け続けています。とりわけ高齢者や弱い立場にある人々に困難をもたらす事態が深刻です。

岸田政権は、医療や介護、福祉、人間が大切にされず、病気になること、経済的に苦しくなることが個人の責任として、社会保障費用の削減を推進しています。

2022年10月から75歳以上で一定の所得がある高齢者の医療費の窓口負担が1割から2割に引き上げられました。旭川市では、後期高齢者17%にあたる1万4222名の方々が対象となりました。かつてない物価高の中でもあり、新たな負担増が受診抑制につながらないか懸念されます。

また、高すぎる国民健康保険料(以下、国保料)が大きな問題となっています。以前、旭川市の国

「第4期旭川市地域福祉計画」では、2005年以降の人口減少と高齢世帯比率の増加の中で、暮らしにくさや困りごとを抱える市民の増加、「8050問題」、「ダブルケア問題」などが深刻化していると指摘されています。町内会加入率が60%以下となっている地域の中で、社会的な孤立も他人事でない現実があります。

いまこそ、求められる政治の基本は、「いのちと暮らしを守る」ことです。安心して暮らせるまちづくりのために、私も奮闘します。

旭川市議会議員 真嶋 隆英

旭川市議会議員 真嶋 隆英

旭川市議会議員 真嶋 隆英

旭川市議会議員 真嶋 隆英

シリーズ みんなの医療講座



皆さんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？これは、「虚弱」「老衰」などを意味する英語「Frailty」（フレイルティ）をもとにした言葉で、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。「健康」と「要介護」の間の状態で、運動など何もしないと要介護になる可能性があります。一説では、日本の高齢者の約300万人がフレイルの状態にあると推定されています。

しかし、生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることが出来ます。もしかしたら、気づかないうちにあなたも「フレイル」や「プレフレイル（前段階）」になっているかもしれないと。簡

フレイル 予防について

一条通病院リハビリテーション科 山本 さやか
理学療法士 主任

単なセルフチェックで確認してみましよう。
3項目以上に該当する場合はフレイル、1、2項目に該当する場合はプレフレイル、該当なしが健常となります。
3項目以上つ

①スクワットは、足の筋肉で一番大きい大腿四頭筋の運動です。拭き掃除をする時や洗

②片脚立ちは足全体のバランス能力を鍛えます。テレビ視聴や料理している合間にできるでしょう。
③かかと上げの下腿三頭筋は「第2の心臓」と言われており、循環機能にも影響を及ぼします。食器洗いや立ち仕事の際に意識して頂けると良いかと思

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、体力（全身持久力・筋力）の向上や運動器の機能向上のためには、最低限「30分以上の運動を週2日以上」行うことが推奨されています。始めようと思っても、なかなか継続させるのは難しいものです。日々の生活の中で少しずつ取り入れていくと無理なく続けることができます。

基本動作を支えてくれています。足腰の筋肉を鍛えて、いつまでも動ける身体づくりをしましょう。フレイルと運動との関連は極めて強く、早期からの予防が大切です。まずは、ご自宅で簡単にできる体操から始めてみてはいかがでしょうか。「健康づくりのための身体活動基準2013」では、体力（全身持久力・筋力）の向上や運動器の機能向上のためには、最低限「30分以上の運動を週2日以上」行うことが推奨されています。始めようと思っても、なかなか継続させるのは難しいものです。日々の生活の中で少しずつ取り入れていくと無理なく続けることができます。



また、冬季になると積極的に地域コミュニティなどへの参加が困難となり孤立しやすくなります。その中でも楽しく運動を行うには、一緒に運動を楽しむ仲間が継続につながります。これから運動を始めるとい方は、友の会などで実施している健康体操などに参加するのも良いでしょう。

また、冬季になると積極的に地域コミュニティなどへの参加が困難となり孤立しやすくなります。その中でも楽しく運動を行うには、一緒に運動を楽しむ仲間が継続につながります。これから運動を始めるとい方は、友の会などで実施している健康体操などに参加するのも良いでしょう。

また、冬季になると積極的に地域コミュニティなどへの参加が困難となり孤立しやすくなります。その中でも楽しく運動を行うには、一緒に運動を楽しむ仲間が継続につながります。これから運動を始めるとい方は、友の会などで実施している健康体操などに参加するのも良いでしょう。

また、冬季になると積極的に地域コミュニティなどへの参加が困難となり孤立しやすくなります。その中でも楽しく運動を行うには、一緒に運動を楽しむ仲間が継続につながります。これから運動を始めるとい方は、友の会などで実施している健康体操などに参加するのも良いでしょう。

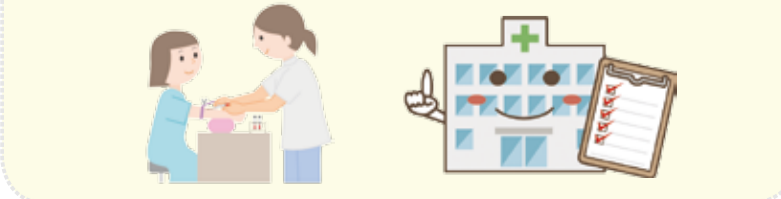
友の会健康キャンペーンのお知らせ

旭川市（各自治体）の特定健診は3月末で終了となります。一条クリニックでは、下記の日程で特定健診だけの特別な診療日を設けています。

日時は2月と3月の毎週水曜日。
午後2時から3時30分までです。
※一般診療は休診です。
場所は一条クリニック 東光1条1丁目

予約制のため、スムーズに健診を受けることができます。今年度、まだ特定健診を受けていない方はこの機会にぜひお受け下さい。

- 予約制です。
- 地域限定で友の会無料送迎も利用できます。
- 費用は各自治体、事業者によります。友の会員さんは500円の補助があります。
- お申し込み、お問い合わせは暮らしの保健室 73-6611まで



相談室の窓

Aさん(40歳代・女性)から「医療費の支払いに不安があつてしばらく我慢していましたが、体調が悪く仕事もできない状態なので病院で診てもらいたい。無料低額診療(以下、無低診)は利用できますか？」という相談がありました。すぐに病院に来てもらい、ご家族や家計の状況を聞かせてもらいました。Aさんは、夫と高校生のお子さん2人と4人暮らしです。夫は勤めていた会社の経営不振により1年前に職場を解雇され

ました。その後は夫婦で自営業を行い、月15万20万円ほどの収入を得ていましたが、昨今の光熱費・物価高騰により経営状態はひっ迫してしましました。そこへ子供たちの入学準備、修学旅行費用な

もたちが小中学生の頃は就学援助を受けていたということでした。無低診は就学援助世帯の方は利用の対象になるため、当時からこの制度を知っていたら医療費の心配なく病院受診ができたはずで

ましたが、情報を得やすい若い方にもまだまだ周知されていないと実感させられました。無低診を多くの人に知ってもらう活動、宣伝や地域との連携が重要です。さらには、無低診を実施している医療機関は限られるため、誰もが安心して医療を受けられるように社会保障制度を確立していくことが必要だと強く感じています。


無料低額診療事業のさらなる周知を

一条通病院医療福祉課 医療ソーシャルワーカー 田代 恵

道北勤医協友の会 定例の健康づくりのお知らせ

名称	開催日・時間	参加費・その他
まちづくり交流館 東光1条1丁目4-20		
椅子ヨーガ	第2木曜日 14:00～	200円
健康太極拳	第2金曜日 10:30～	200円
健康体操	第1・3水曜日 10:00～	無料
旭川きた介護センター 大町2条14丁目 (旧旭川北医院)		
健康太極拳	第1・3金曜日 10:30～	200円
椅子ヨーガ	第4木曜日 14:00～	200円

コロナの感染拡大状況により、休止や変更になる場合があります。地域友の会の健康活動もあります。詳しくは暮らしの保健室(73-6611)までお問い合わせ下さい。



医療・介護のこと、暮らしのこと
お気軽にご相談下さい。

道北勤医協暮らしの保健室

旭川市東光1条1丁目4-20 まちづくり交流館内
電話 73-6611



2月21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。前日までにご予約ください。
連絡先 33-0854 (友の会連合会)

友の会無料法律相談のお知らせ

「道北の医療」 宅配しています

人と人の温かい
つながりがある街
宗谷友の会北ブロック



地域医療を良くするためにがんばります。

立稚内病院(急性)より長いこと、市

稚内市は健康寿命が全国・全道平均より長いこと、市

昨年より「宅配しています」では、宗谷地域の友の会役員さんを紹介しています。今回は、宗谷友の会北ブロックの皆さんです。聞き手は宗谷友の会会長の飯田光さんで

鈴木理事長のつながりで慶應義塾大学医学部の医学士さんが、宗谷医院で1か月間の実習を行いました。今回の実習テーマの一つが、より良い

まちづくり・地域医療づくりを可能にするための「地域診断」でした。北地区を対象に1か月間、町内会長さんや民生児童委員のみなさん、小学校の校長先生、経済界

期医療」と宗谷医院(在宅医療)の連携がとめて良く、市民の医療要求に

道北の医療の配布先の会員さんがご夫婦で施設に入居され、配布が中止になりました。先月、配布先の近くを通ると住んでいた家が解体されてい

軽い気持ちでパズルを始めましたが、なんと難しい事。辞書片手に奮闘するもダメ。妻の知恵を借り、何とか完成。認知症と叫ばれる昨今、皆さんも始めてみませんか。

新聞のクイズ用のハガキをたくさん用意しているのですが、道北の医療への応募は初めてです。毎回楽しみにしています。

わかりやすく紹介され、勉強になりました。バランスに気を配り、食生活を見直したいと思います。

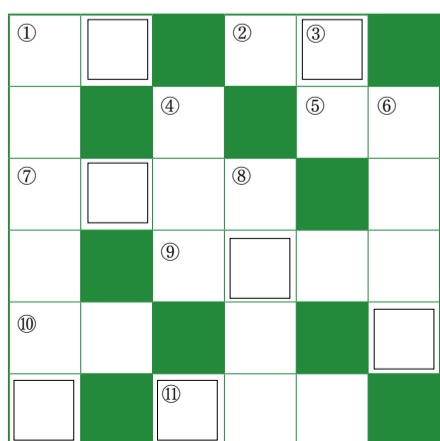
健康に気をつけて
道北の医療の配布先の会員さんがご夫婦で施設に入居され、配布が中止になりました。先月、配布先の近くを通ると住んでいた家が解体されてい

子どもの頃、歳の市が近くで何軒も出ていて、まゆ玉や色々な物を求めて人が行き交い、とても楽しいものでした。今ではスーパーで買っています。

毎回楽しみにしています
新聞のクイズ用のハガキをたくさん用意しているのですが、道北の医療への応募は初めてです。毎回楽しみにしています。

Happy new year
わかりやすく紹介され、勉強になりました。バランスに気を配り、食生活を見直したいと思います。

クロスワードパズル 406



「駆け馬に鞭」、「獅子に鱗」、「虎に翼」とも例えられます。

- ヨコのかぎ ?
- みそ。鍋。
 - 「雲丹」の読み方。
 - めずらしいこと。
 - 学校で人体模型があるところ。
 - 今年こそ、
 - 四字熟語。霧中。
 - 明治維新期。倒幕派と幕府派との間の戦い。
 - 戦争。
- タテのかぎ ?
- 戦争反対を
 - 世界の4大街道。プ
 - 郵便局に設置されている受取人専用の郵便物受取箱。
 - これが発生すると魚介類に大きな害を与えます。
 - 江戸幕府で「生類憐みの令」を出した將軍は、徳川

クロスワードパズル12月号解答

サ	ト	ウ
ウ	ド	シ
チ	ム	ジ
マ	ア	ジ
ク	シ	カ
ユ	メ	ワ

お送り下さい。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
〒078-8341
旭川市東光1条1丁目4番20号 道北勤医協本部 地域健康部
(Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinikojo.or.jp
12月号の答えは「歳の市」(トシノイチ)。応募総数は157通(ハガキ95通・メール57通・応募用紙5通)

当選者20人(敬称略)

新井博子、荒川佳博、及川セツ子、大熊真知子、北川一弘、佐藤千砂子、早苗健作、高田りん、寺田彌一、藤田修一(以上、旭川市)、大西健夫(比布町)、上野真知子、松尾博(以上、浜頓別町)、佐々木秀之(北見市)、飯田笑子、宇田育美、梅津秀樹、佐藤絹子、細野匡代、山下早苗(以上、稚内市)