

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

「地域まるごと健康づくり」

健康で暮らしていくことへの関心が高まっています



特定健診で病気の予防を！

特定健診の目的

3年余の「コロナ禍」を経て、いま「健康」についての関心が高まっています。今月号では友の会員のみなさんに特定健診の目的や内容について再び、ご案内いたします。

説明は一条通病院副院長の千葉達哉医師にお願いしました。



一条通病院副院長
千葉達哉医師
1993年北海道大学医学部卒

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積

を第一条件として、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。

特定健診は「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」を調べる健康診断です。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。従来は健康診断の早期発見・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月より健康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はいるわけではありませんが、旭川市をはじめ、各自自治体、保険者も受診を推奨しており、受診率の向上を目指しています。

一般健診と異なるのは、視力、聴力の測定、胸部X線検査などが削除されていること、腹囲の測定を行うこと、動脈硬化に大きく関係しているLDLコレステロールなどを含む血液検査が必須項目となっていることなどです。総じてメタボリックシンドロームに特化した検査内容となっています。

特定健診をおすすめする理由

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へ至ることです。特定健診はその進行を予防

生活習慣病はなぜこわい？

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん、心疾患、脳血管疾患といったさまざまな病気のことを言います。

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。

特に、がんは30年以上連続で日本人の死因の第1位となっています。さらにはがんに次いで多

リスクが高いと判断されたら

生活習慣病のリスクが高いと判断された場合でも、普段の生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が可能です。

リスクの高いかたに対し、医師や保健師、管理栄養士などによって対象者に合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスが行われます。

旭川市内、各院所、宗谷医院で健診受付をしています

一条クリニック、旭川医院、ながやま医院、宗谷医院で特定健診を受付けます。

友の会「協力資金」募集終了のご報告とお礼

10月16日より医療・介護事業の新たな事業展開と各事業所の改修、通常設備投資の目的債として、募集して参りました「協力資金」が目標額に到達いたしましたのでお知らせいたします。

これからも無差別平等の医療、介護活動を住民のみなさまと力を合わせて進めてまいります。

多くの友の会員のみなさまのご協力に心より感謝を申し上げます。

なお、「協同基金」は引き続き募集を行っております。みなさまのご協力をお願いいたします。

社会医療法人 道北勤労者医療協会
理事長 鈴木 和仁



旭川市の方(国保・後期高齢者)社保(家族)その他の保険に加入されている方で「受診券」がご自宅に届いている方は「受診券」を忘れずに持参してください。

● 稚内市の方は宗谷医院へお問い合わせ下さい。

※ なお、特定健診は道内各市町村でも行われています。旭川市、稚内市以外にお住まいの方は居住先の自治体にお問い合わせください。



友の会大腸がん検診

日本では大腸がんの罹患率は男女合わせると一番多いがんと呼ばれています。

早期の段階では自覚症状はほとんどありません。早期発見、早期治療がとても重要です。道北勤労協では旭川市に住む友の会員のみなさんに無料で検診キット(左写真)をお渡ししています。お問い合わせはお近くの病院、診療所等の各事業所まで。

地域でいま

何が

起こっているのか!

一条通病院 医療福祉課 ソーシャルワーカー 宮澤 俊

シリーズ

ホームレスはいま何処に!?

れていた定住先を持たない、いわゆるホームレスの人たちが最近、見当たりにません。いったいどこで暮らしているのでしょうか?

■姿を消したホームレス

旭川・上川社保協(道北勤医協が事務局)では毎年一月に旭川市生活福祉課と共同してホームレス実態調査を行ってきました。特にコロナ前には市内中心部で複数の対象者とみられる人たちが確認されていました。しかし、コロナ以降、その人たちの姿が市内中心部で確認できなくなりました。

■なぜ「ネットカフェ」?

ホームレスの方たちが「ネットカフェ」や「車上生活」している実態を知ることができました。

■見えにくい貧困の増大

厚生労働省が公表した「ホームレスの実態全国調査」でも2003年には2万人以上いた対象者が2023年には3千人と大きく減少しています。貧困からの脱出は簡単ではありません。貧困はむしろ増えているとの報告もあります。

■いま何処に!?

なぜ、確認できなくなったのでしょうか? わたしたちは、市内でホームレス支援を行う団体・個人の方たちからの情報を元に調査を行い、



ネットカフェへの申し入れの様子

上、泊まりの人も多いそうです。印象的だったのは3〜4年前から毎日寝泊まりしている70代男性で住民票が別にあるのに利用されている方や、生活物資を積んだバイクが駐車していたり、主に季節労働者を中心に定住先を持たない高齢者の利用が増えている実態が見えてきたことです。

もし、病気になる時、お金の心配をせずに安心して医療を受けることができるよう、お店には「無料低額診療」のパンフ・ポスター掲示をお願いし、お店も快く協力を約束してくれました。今回、調査を終えて旭川市内のホームレスの実態が少し、見えてきました。厳しい冬が目の前ですが、今後も調査を続け、困っているみなさんの相談窓口になれたらと思います。

「友の会強化月間」終わる 新しい仲間が158名

9月1日から10月31日までの期間で開催されてきた2023年度「友の会拡大・強化月間」が終了しました。

今年のスローガン「友の会との結びつきを深め、職員とともに、平和といのち、暮らしを守る、まちづくりの活動を強めましょう」のもと、友の会さんと職員が協力して病院、クリニックの風除室で署名行動や新規会員さんを増やす行動を行いました、多くの署名と新しい会員さんを迎え入れました。さらに地域で暮らす独居の高齢者宅を職員、友の会さんと協力しながら訪問を行い、困りごとなどの聞き取りも行ってきました。



地域訪問の様子

取り組みました。さらに署名の取り組みにも奮闘しました。特に「現行の健康保険者証を残してください」署名には病院、クリニックで診療を待つ患者さんに直接声をかけ、大変、多くの方に署名のご協力をいただきました。

《訪問行動に参加された方の感想を紹介します》
●2件訪問、いろいろお話を聞くことができていた。現時点で特に困っている感じはなかった。「来てくれてありがとう」と言ってくれました。行って良かったです。●コロナ禍で外出機会が減って、体力が落ちてしまっ方が増えています。また、家族間の往来もめっきり少なくなりました。●勤医協に相談したいことが沢山あると話されて



風除室行動の「コマ

いました。通院のこと、日常生活のこと、などで高齢になると自分達で解決できないことが増えてきて誰に相談して良いのか不安になることも多くなるそうです。
月間を終えて
地域健康部の神長まゆみ部長はいま、地域の中で何が起きているのかを把握することが大切と話します。そのために職員、友の会さんが地域に出て行くことが大切と強調します。
高齢者を取り巻く社会環境が激変する中、地域の中で友の会員どうしの繋がりは暮らしに安心をもたらし、困ったとき気軽に相談できる友の会という仲間づくりは今後、さらに求められています。強く感じています。
コロナ禍が続く今だからこそ、友の会員のみならずどうしの絆を深め、一緒に安心して住み続けられる街づくりを目指しませんか。



訪問のご協力ありがとうございました

*けんびきょう

酷暑だった夏が終わった。冬の季節到来。でも、いつもと何か違う▼今年も日本各地で「観測史上初」という言葉が飛び交う異常気象が頻発。北海道ではさつま芋栽培が普通となり、海では秋鮭の代わりにブリが豊漁。温暖化の影響は日本を亜熱帯地域へと変貌させている▼道新「卓上四季」に新型コロナワクチン開発でノーベル賞を受賞したカタリン・カリコ氏の波乱に満ちた人生が紹介されていた。16歳の時「私は科学者になる」▼祖国を離れ、幾多の試練を乗り越え、ワクチン開発に成功。世界で約2000万人の命を救った▼カリコさんは40年に及ぶ研究生活を振り返り、若い世代、とりわけ女性に対して「心を込めて諦めなければ多くのことを成し遂げられる」とメッセージをくれた。この言葉は若者や女性だけではなく、多くの人々の心に響く▼温暖化に立ち向かう研究者達がいる。過去から今を知る。気の遠くなる研究だが、諦めず挑戦する先に温暖化を食い止める手がかりがあると信じている▼日夜、研究費の乏しい現場で寸暇を惜しんで研究を続ける研究者達のためにも政治はその後押しを忘れないでほしい。(廣)

問3 足して200

右の9個の数字の中から、合計が200になる数字3個を選んでください。



66	74	92
43	33	14
13	51	101

問1 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	リスト
仕	音 事 草 言
雑	
案	
笛	

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	リスト
実	行 名 大 活
改	
動	
事	

レッツ脳トレ

問2 しりとり

しりとりで並んでいる言葉の共通部分が○△□◇になっています。(例えば「えすえ○ろしき」なら○には「ふ」が入る)

○△□◇に入る文字を順番に並べたら、どんな言葉になるでしょうか？

ぱぷり○るが△みじおろ□よう◇らおけ

答え ○ △ □ ◇

相談室の窓

介護老人保健施設かたくりの郷は、自宅復帰を目指す介護サービスとリハビリを提供する中間型の施設と言われています。ご家族の「自宅で介護を頑張りたい」の気持ちに寄り添い介護があっても不安なく自宅で生活を継続する為に介護者へ介護・看護・リハビリ・栄養指導を行っていただきます。

住み慣れた家で一緒に暮らせるように

リコナ禍の為、感染対策の観点から医療機関で十分な介護指導が受けられない事と自宅介護を頑張りたいとの思いを相談され、当施設へ入所に至りました。

安全・安楽な移乗の仕方、オムツの当て方、膀胱留置カテーテルの管理の仕方、食事の形態、車への乗降方法など、気を付ける事項を繰り返し練習していただき一つ一つの不安を一緒に解決していきましました。

訓練後、夫より「不安はないです、介護、大丈夫です」との力強い言葉を頂き、Aさんと、夫の思いである自宅での生活を実現する事が出来ました。夫は介護経験が全く無い中で、さまざまな介護種が協同し、患者さん、ご家族を支援することで、家に帰る事が出来た貴重な関わりとなりました。



Aさん70歳女性は脳梗塞で手足の麻痺が重度に残り車いすが必要に、また排尿障害もあり、自力では尿を出す事が出来ず膀胱留置カテーテルでの生活を余儀なくされ、常時介護が必要な状態になりました。

ある時、Aさんの夫よ「出来るのだろうか？」「オムツって沢山種類あるけどどれだろう？どの様に当てるの？」「膀胱留置カテーテルはどの様に扱うの？」と初めての介護で多くの不安を口にされていました。

わたしたちは夫の不安を解消するために、毎週当施設へ来所して頂き、

かたくりの郷 支援相談員 松本幸子

編集部からのお願い

いつも「道北の医療」をご愛読いただき、ありがとうございます。毎月発行の「道北の医療」は道北勤医協と友の会を結ぶ機関紙です。しかし、最近、「読者のひろば」への投稿やクロスワードパズルに応募される方が減ってきています。そこでお願いです。どうぞみなさんの声をたく

さんお寄せください。ご自身の近況報告や絵手紙等をハガキやメール、病院等に用意している応募用紙等にてお寄せください。記事を採用させていただきます方には謝礼として500円の図書券を差し上げます。みなさんからのお願い、心よりお待ちしております。

編集部一同

レッツ脳トレ

問4 行(美行、欣行、行動、行事)

問3 66+33+101=200

問1 音(音事、音言、音草、音言)

東光エクササイズ

15周年の集い

10月20日、東光団地集会所にて東光友の会エクササイズ15周年を祝う集いが開催されました。会場となった集会所には会員さん、講師、職員の総勢45名が参加しました。

集いの冒頭、前田冷子事務局長がスライドを使ってエクササイズの15年の歩みや東光友の会の活動を写真で振り返りました。懐かしい写真がでるとともに会場は大盛り上がりとなりました。

続いて太田元美会長の挨拶、さらにスタート当初から運営に携わって来られた伊藤千恵子さんに感謝状が贈られました。



伊藤さんは「あつという間の15年でした。いろいろな事がありました。これからは会員のみなさんとともにいろいろなことに挑戦していきたい」と話されました。

その後、美味しいお弁当が用意され、秋の味覚を味わいながら楽しい思い出話や、会員さんどうしの近況報告などで交流されていました。

昼食が終わり、参加者全員で記念撮影、その後エクササイズが行われ、みなさん気持ち良い汗をかきながら16年目に向けてお互いの健康と会の発展を誓い合い、気持ちを新たにしました。

また当日、新たに一人の方が友の会に入されるなど、「充実した15周年の集い」となりました。



反戦、反核念じます

旭川市 寺島 洋子さん

永山南友の会の「戦争の準備ではなく平和の準備を」を読み、心打たれます。次世代の子ども達が：動植物も安心、安全に暮らせる地球であってほしいと反戦、反核念じます。

足腰、鍛えなくちゃ！

旭川市 澤崎 夕起江さん

暑い、暑いと言っていたのがうそのよう。秋が深まり、また雪がやってくると思うと...。足腰、鍛えなくちゃ！

負担増に反対！

鷹樽 佐藤 文俊さん

給料や年金は上がらない

冬にむかって...

旭川市 小山 光子さん

いのになぜインボイスがすぐに実施されるのか？ほんの少し年金等所得が増えただけで介護保険料の段階が上がり負担増！

安全運転に努めます

旭川市 早川 雄造さん

先日、免許更新に行ってきました。優良講習を受講し、即日交付していただきました。今後も健康に気をつけて安全運転に努めます。

保険証、廃止するな

旭川市 藤田 修一さん

国がマイナンバーに固執するのは異常。何か昔の赤紙に通ずるようなことになるのではと感じるのは考え過ぎでしょうか？今の保険証でじゅうぶん間に合う。廃止することは無いと思う。

ダイエットに初成功

稚内市 細田 史子さん

ダイエットに初挑戦。週1回、断食をして、あとは野菜中心。1回にこぶし2つ分の炭水化物(控え目)を摂るのを続けたら、なんと減量に成功！血圧も血糖値も下がり、膝の痛みも緩和！といういきなりの成功です。「月曜断食」という本を参考にしました。

絵手紙



旭川市 高橋 喜美子さん

友の会無料法律相談のお知らせ

12月19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)

いつでも元気 MIN-IREN 好評発売中

2023 12月号 380円

民医連 70年 9条の碑

認知症世界の歩き方(下)

高齢者の移動手段 確保して 滋賀 レッツ脳トレ

まゆのチカラ 新潟県弥彦村

医と健康 年越し中華風鍋

発行：㈲保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター9階 電話 03(6642)5656 FAX 03(6642)5657

健康づくりを一緒に 各施設の行事紹介

まちづくり交流館

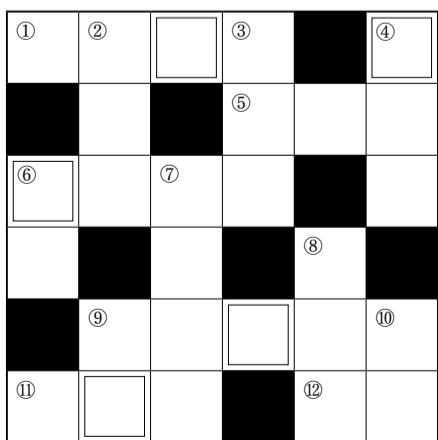
- 健康体操 (無料) 月2回 1・3水曜 10時～
 - 健康太極拳 (200円) 月2回、1・3金曜 10時30分～
 - 椅子ヨーガ (200円) 月1回 第2木曜 14時～
 - 卓球 (啓明友の会) 月2回1・3月曜 13時30分～ (100円)
- ※会場 旭川市東光1条1丁目4-20(ハート薬局となり)

きた介護センター

- 健康太極拳 (200円) 月2回 1・3金曜 10時～
 - 椅子ヨーガ (200円) 月1回 第4木曜 14時～
- ※会場 旭川市大町2条14丁目(旧 北医院)

※詳しいお問い合わせは電話 0166-73-6611神長まで

クロスワードパズル416



ヨコのかぎ

- 考えも及ばない不思議なこと
- 「歳」の読み方。人が生まれてから年数。
- 豆腐料理のひとつ。湯奴。
- 古くから行われてきた子どもの遊び。
- 上川○○○。
- ゴースト○○○の代表作○○○底。

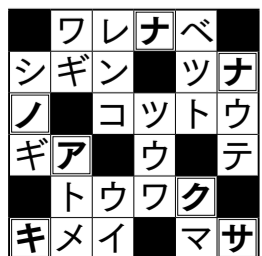
タテのかぎ

- ゲーム。
- 他人の争いごとに乗じて、何の苦も無く利益を得る事のとえ。○○○の利。
- 青息○○○。
- 免職○○○。
- 醤油の味や色が薄いこと。
- 人江。また、川の淀みや淵(ふち)。
- 腹だたしく思う事。気に入らないこと。○○○に障る。
- じやり。柔和でおっとりしているさま。

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、氏名、郵便番号、住所を記入して

クロスワードパズル10月号解答



◆締め切りは12月末日。 ◆あて先 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) tononokai@dohoku-kiniko.or.jp

10月号の答えはアキノナクサ(秋の七草) 応募総数は104通(ハガキ57通・メール47通)

●当選者●20人(敬称略)

伊藤愛花、宇治恵子、清田萌未、桑田範子、澤田奈津子、林豊枝、藤平美子、藤本理子、間藤嘉晴、三浦彩葉、山中靖子、吉村啓子、若狭千重紀(以上、旭川市)江川加代子、小林秀則、澤村精子、田尾一代、林志津子(以上、稚内市)鳥越充(鷹栖町)上野真知子(浜頓別町)

ドイツのフルーツケーキ。クリスマスを待つ間、少しづつつスライスして食べる。