

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
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
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
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

2016年11月1日  
**第487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メール tomonokai@dohoku-kinikyoku.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 誰もが安心して暮らせるために 社会保障を守る大運動

# 医療介護の大改悪に反対の声をあげよう!

日本社会に格差と貧困が広がる中、いのちと健康を守り、安心して暮らすことすらできない人たちが、子どもから高齢者まで世代を問わず増加しています。

安倍政権は充足以降、財務省主導による社会保障の切り捨てを推進し、社会保障費抑制を目的に2018年度をめざして大幅な負担増を強いる医療介護の大改悪を行う計画を進めています。

その具体的な内容についてまとめました。

### 75歳以上の後期高齢者の保険料値上げ

2017年度から低所得者への保険料軽減となる特例措置を廃止しようとしています。

全道で保険料軽減を受けている約38万人の保険料が2〜10倍になる影響がでます。

2017年度から低所得者への保険料軽減となる特例措置を廃止しようとしています。

全道で保険料軽減を受けている約38万人の保険料が2〜10倍になる影響がでます。

### 70歳以上の医療費窓口負担増加

後期高齢者の現在の窓口負担1割を2割に段階的に引き上げようとして

います。全道で70万人に影響します。

さらに70歳以上の窓口負担限度額も引き上げようとしています。非課税世帯の外來受診は7倍以上になることもあります。

負担限度額も引き上げようとしています。非課税世帯の外來受診は7倍以上になることもあります。

### 介護保険の利用料と自己負担の上限を引き上げ

65歳以上の介護保険利用料自己負担を原則全員2割に引き上げようとしています。

また、全ての課税世帯の介護サービス費自己負担

### ケアプラン作成が有料化

介護サービスの利用計画であるケアプラン作成が有料化されようとしています。

現在は介護保険に含まれ自己負担は無料ですが、有料化により低所得者などに利用抑制が広がり、サービスが必要としている人が利用でき

### 福祉用具レンタル料が全額自己負担に

現在、介護保険の利用負担割合に応じた料金となっている電動ベッドや手すり、歩行器、車いすなどの福祉用具レンタル料が、要支援や要介護1・2の方は全額自費にされようとしています。

高額の利用料金のため福祉用具を使えなくなる、介護負担の増大や心身機能の低下を招くおそれが大きくなります。

高額の利用料金のため福祉用具を使えなくなる、介護負担の増大や心身機能の低下を招くおそれが大きくなります。

### 入院ベッド1万床以上の大削減

2025年までに北海道内の急性期の入院ベッドを中心に、1万床以上を削減する計画がすすめられています。

### 署名にご協力を



道北勤労者医療協会は命と健康を守り、安心して暮らせる社会をめざして、「国の責任でお金の心配なくだれもが必要な医療・介護を受けられるように」請願署名を集め、国会に届ける運動を進めています。ご協力をお願いいたします。



電車で往復した。偶然、行きは3歳くらいの子どもと母親、孫を見つめる祖母。帰りは赤ちゃんを抱く若き母親とあやす祖母。小さな命にそそぐ「まなざし」とふるまい」に思わず読んでいた本を置く。▼「国民生活の現状」と「下流老人一億総老後崩壊の衝撃」である。二冊とも日本の子ども・若者・高齢者を襲う格差と貧困について鋭く言及。年収200万円以下は1139万人で全労働者の24%。非正規雇用1962万人。貯蓄ゼロ世帯30%。1人親世帯で年収300万円以下が59.9%に及ぶ。無職の母子世帯の母親の2人に1人が抑うつ傾向▼本には「まもなく日本の高齢者の9割が生活保護基準およびその周辺の高齢者になる」とある。本当なのか▼東京都の「豊洲市場移転問題」や「東京オリピック」に関わる様々な情報が明確にならない。真実を国民に知らせないまま「誤った道」にすすんだ歴史の教訓がある。「本当のこと」を知ることが大切▼車窓から景色は流れるがそこに住む人々の生活はわからない。斜め前にいた笑顔の三世代家族の姿もない。改めて地域の現実を知る月間に、と思う。(K)

### 70代夫婦のシミュレーションでは大変なことに!

自己紹介 年金は2人あわせて月19万円



2人にかかる毎月の医療介護費は……

現在の負担	改悪後
医療保険料	1275 617 → 2558 1242
介護保険料	3883 2329 → 4193 2516
医療窓口負担	2500 5000 → 5000 10000
介護利用料	6300 → 12600
ケアプラン料	0 → 2000
歩行器・ベッドレンタル料	2100 → 21000
計	2万4003円 → 6万1109円

- ① 後期高齢者保険料の特例措置廃止  
2008年からの特例措置(低所得者は均等割8.5~9割軽減、所得割5割軽減)を廃止。保険料が2~10倍になる方も。道内の38万人に影響
- ② 医療費窓口負担の改悪  
後期高齢者の1割負担を2割に。道内の70万人に影響
- ③ 介護保険の利用料も2割負担に  
介護保険利用料を65歳以上の利用者全員2割負担へ
- ④ ケアプランも自己負担に  
ケアプランの作成報酬が自己負担なしから負担ありへ
- ⑤ 福祉用具は全額自己負担に  
レンタルのベッドや車いす、住宅改修が全額自己負担へ。現在の10倍に

### 医療介護改悪で大幅な負担増!

なんと3万7千円もの負担増!

高齢者・低所得者をねらい撃ちの計画

※札幌市の基準をもとに作成



# 猛威ふるった台風10号・記録的大雨

## 災害支援～南富良野・稚内



10月1日付で一条通病院副院長として百瀬浩医師が着任されました。

### 百瀬浩 医師

#### 帰任のお知らせ

百瀬浩医師は内科医として2014年まで一条通病院副院長、宗谷病院院長を歴任されました。その後、宮城県民医連古川民生病院で診療されていましたが、今回2年ぶりに道北勤医協に戻られました。



被災者宅の泥出し作業

### 南富良野復興支援に職員42人が参加

驚きつつも、川水が流れ込んだ被災者の家屋の下にたまった大量の泥を取り出す作業に従事しました。

### 稚内では宗谷病院 スタッフが避難所訪問

8月末から9月上旬にかけて北海道は猛烈な台風、大雨に見舞われ、その影響による河川氾濫などの災害が発生しました。診療圏内で発生した大きな災害に対して道北勤医協は緊急対策本部を設置し、空知川の氾濫による堤防決壊で大きな被害の出た南富良野町への支援ボランティアに職員派遣を行いました。

また、稚内市では9月6日からの記録的大雨の影響で、土砂崩れの危険と河川氾濫により避難者が発生しました。



避難者に声をかける坂牧院長

宗谷病院の坂牧勉院長を中心に避難者ひとりひとりに声をかけました。

### かたくりの郷は災害時の福祉避難所の指定受ける

10月13日、道北勤医協は旭川市地域防災計画に基づき、「災害時における福祉避難所の指定等及び人材派遣」について旭川市と協定を結び、老健かたくりの郷が「福祉避難所」の指定を受けました。道北勤医協の事業所では初めての指定です。

福祉避難所とは、災害発生時に一般の避難所での生活が困難な高齢者障がいのある人、妊産婦乳幼児等の災害



福祉避難所の指定等及び人材派遣に関する協定書調印式

調印式での西川市長と鈴木理事長

### 住み慣れた地域で最期まで 自分らしく暮らせるように

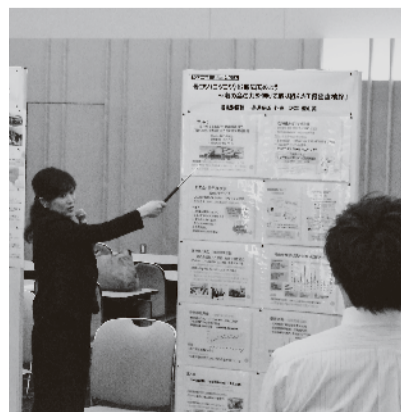
北海道民医連学術運動交流集会

#### 道北勤医協から22演題

#### 地域包括ケア・骨密度検診

2年に1度、全道の民医連で取り組まれた日常の実践をもちより交流する北海道民医連「学術運動交流集会」が10月1、2日の2日間、札幌市コペンションセンターで開催されました。道北勤医協からは職員と友の会の52人が参加し、22演題を発表しました。

一条通病院 外来の坂本由美看護師長は「骨密度検診」を地域に広めた経験を報告しました。友の会と協同した地道な活動継続が



検診拡大事例報告の坂本師長

### 稚内での病院、診療所連携 無料低額診療と薬代助成

宗谷病院の松元献医師は、地域の基幹病院である市立稚内病院のキャンアレンスへの参加で患者紹介などの連携を強化し、患者の希望に寄り添う地域医療の実践につながっている経験を報告しました。



稚内での経験を語る松元医師

加し学んだ全道の経験を道北勤医協の医療・介護活動や運動に生かしていきます。

成果に結びついたとし、「活動を通じて地域と顔が見える関係作りを進め、地域から頼られる外来を目指したい」と述べました。

### 友の会と民医連をつなぐ月刊誌

## 「いつでも元気」

神居友の会の取り組み 配布世話人全員に見本誌配布



神居友の会は秋の友の会強化月間中に「いつでも元気」購読者を増や

うと役員会で相談し、道北の医療を配布している配布世話人全員に見本誌を配り、購読を勧める取り組みを行いました。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 2016 11月号 380円

巻頭エッセイ / 藤井裕也

特集 共同組織活動交流集会

介護保険改悪の狙いに迫る

「けんこう教室」茶トシでロコモ予防

食と健康 閉閉室 再発を予防するための食事

発行：北海道医療振興財団 〒113-0034 東京都中央区築地2-4-4 年報と別冊センター6階 電話 03(5842)5556(代) FAX 03(5842)5657





**高齢化が進行**

皆さんは北海道の高齢化率がどれくらいか知っていますか？

高齢化率とは住民100人の中に65歳以上の方が何人いるかという数字です。平成28年1月1日現在で日本の高齢化率は26.6%、北海道では28.9%と約3人に1人が高齢者ということになります。ちなみに稚内市は29.3%、旭川市は30.5%で高齢化率が進んでいる街です。

内閣府発表の平成28年度高齢社会白書では、高齢化の要因は死亡率低下による65歳以上人口増加と、少子化の進行による若年人口減少が挙げられています。この傾向は今後も続くと推測されており、高齢化の進行は避けられない状況です。

シリーズ  
**みんなの医療講座**

**健康寿命とは**

日本人の平均年齢についてみても男性80.5歳、女性86.8歳と年々上昇傾向となっています。その中で、最近よく耳にするのは「健康寿命」という言葉です。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿

**「介護予防」について**

～自分らしい生活続けるために～

一条通病院リハビリテーション科 山森 英司  
理学療法士

命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があるといわれています。つまり、なんらかの介護を必要とする期間が10年前後存在するということです。

**運動器障害とロコモ**

要支援・要介護状態の最大の原因は、関節の痛みや転倒による骨折など

立ち上がりテスト



ステップテスト



**「運動器(※1)の障害」**

で5人に1人いると言われていています。今までの人間社会において、これほど長期間にわたり運動器を使用し続けた時代はなく、治療を受ける必要がある運動器障害が増加しています。これは長寿に運動器の健康が追いついていないということなのです。

その中で最近「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」という概念が提唱されてきています。ロコモとは運動器の障害のために、日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことをいいます。現在、ロコモ予備軍も含めて4700万人いるといわれています。

**ロコモ予防が重要**

当院では友の会を中心とした介護予防教室にて、「ロコモ度テスト」を実施しています。内容を

**相談室の窓**

皆さんは「高次脳機能障がい」をご存知ですか？

高次脳機能障がいとは、病気や事故で脳にダメージを受けたことによる後遺症として、記憶・注意力・集中力の低下や感情や行動の抑制が効かなくなることで、生活に支障をきたすようになる障がいです。

60歳代、男性Nさんは、くも膜下出血手術後のリハビリのために当院に転院してきました。手や足に麻痺はなく、身体機能

**目には見えない**

**障がいでも生活すること**

上は病気をした様には見えません。しかし、リハビリで評価をしていくうちに脳の病気による高次脳機能障がいがあることが分かりました。Nさんの主な障がいは、記憶の低下・行動抑制が効かないことと病識理解が低いことです。

障がいへの理解を軽く、障がいへの理解を軽視しているところ。病気をする前の身体と変化がなく自由が効く分、理解しにくい障がいではあります。

Nさんは今まで通りに自宅で一人暮らしの意向があり、障がいへの理解が広まり、安心して地域で暮らせる町づくりがすすむことを強く感じた患者さん・家族との関わりになりました。

障がいへの理解が広まり、安心して地域で暮らせる町づくりがすすむことを強く感じた患者さん・家族との関わりになりました。

**友の会無料法律相談のお知らせ**

11月16日(水)、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330854  
(友の会連合会)

**最後に**

上手に運動器を使い、長持ちさせることが介護予防となります。「自分らしい生活」を守り続けましょう。

※1 運動器

骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かししたりする組織・器官の総称

**きらり☆ナース**

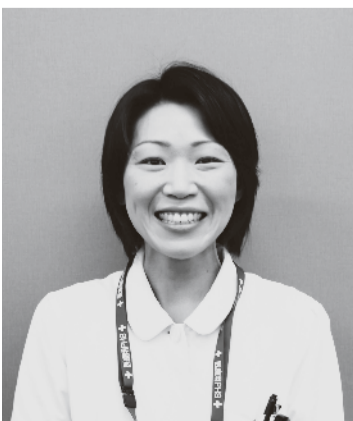
**「地域の看護師」めざして**

一条通病院 松田 由紀  
在宅医療部

今年6月から在宅医療室に勤務しています。自宅や施設への訪問診療の際にいつも感じることは、患者さんやご家族、

4か月たった今も緊張の毎日ですが、温かい声をかけて下さるスタッフの方々にいつも支えられています。

入職の際に看護師長さんからのお話にあった「地域の看護師」という言葉が胸に残っています。知識も技術も未熟ですが、ご指導を頂きながら、私も「地域の看護師」に一步でも近づきたいと思えます。





# 「道北の医療」 宅配しています

シリーズ 99

## 互いに助け合う 街づくりを

美瑛友の会 榎納隆子さん



味道北の医療の配布も趣味のカラオケサークルで

来たる冬に備えて、畑や庭の手入れなどに毎日忙しい榎納さん。美瑛市街に道北の医療を30部配布し始めて一年が経ちま

一緒に活動している友の会役員さんから依頼され、少しでもお手伝いできればとボランティア精神で引き受けられたそうです。

今年5月の美瑛友の会総会で副会長に就任しました。

「私は仲間や友人を大切にしています。だから困りごとを聞いたら助けに行きます。近所に困った人がいたら互いに助け合う。それが町中に広がれば住みよい街になると思っています」と街づくりへの思いを語りました。

### 東川友の会



**新入会員も参加／温泉ツアー**  
コスモスを鑑賞し、丸瀬布温泉へ。楽しい交流をしました。

### 北星友の会



**いつでも元気読者増えた総会**  
中富良野への総会バスツアー。役員からの呼びかけで読者が増えました。

### 近文友の会



**みんなが笑顔に／総会交流会**  
「元気になれる言葉」が書かれたくじ引きを行い、みんな笑顔になりました。

### 永山南友の会



**和気あいあいと／総会&日帰り旅行**  
名物そば料理に舌鼓。和気あいあいと親睦を深めました。

# 友の会 だより

各地からのトピックス

### 千代田友の会



**温泉・パークゴルフ旅行**  
遊湯びっぷで温泉とパークゴルフを堪能。天候にも恵まれ心地よい一日でした。

### 豊岡西友の会



**ミニ健康講座／慢性疾患学ぶ**  
東神楽での温泉交流会で、一条通病院の熊田肇医師が講演。楽しく学びました。

### 末広友の会



**役員と配布世話人との懇親会**  
食事をしながら懇談し、日頃の協力への感謝の意を伝え慰労しました。



### 蚊からの感染に注意

旭川市 宮林 延江さん

本州に住んでいた頃、蚊には悩まされませんでした。かゆさしか気にしていませんでしたが9月号の医療講座を読み、蚊が運ぶ病気がたくさんあることを知りました。油断してはいけませんね。

### 梅ジュースで健康を

札幌市 柳 郁子さん

今年の暑い夏をのりきのために、梅ジュースを作り飲みました。さわやかで疲れが取れる感じがしました。年齢とともに健康をより意識した飲食の日々です。

### 台風の影響が心配

稚内市 井村 容子さん

今年の夏は最北の街、稚内も暑い日が続きましたが、最近秋の気配を感じます。実りの秋を楽しみにしているのですが、台風の影響がどれ程だったのか心配です。

### 安心安全の暮らしを願う

東神楽町 山本 京子さん

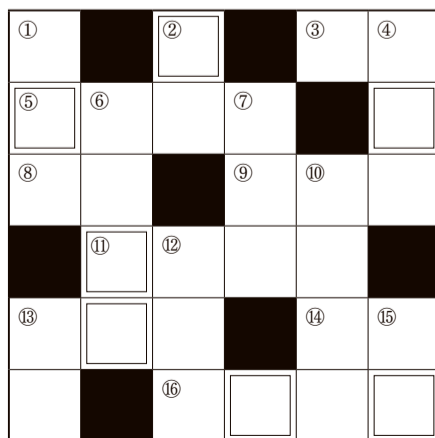
台風の被害や福祉施設での凄惨な事件など溜め息をつくばかりです。収穫の秋を迎えた今、国民が安心安全に暮らせ、おいしい新米を感謝して頂けるようお願いいたします。

### 意味不明のアベノミクス

旭川市 佐藤 憲治さん

アベノミクスという訳のわからない政策で、一億総活躍社会って何なのでしょう？今の日本の格差社会では本当に無理な事だと私は思います。

### クロスワードパズル 331



#### ヨコのかぎ

- ③ 楽曲の間かきせどころ。
- ⑤ もうすぐ大変な日々がやってきます。
- ⑧ ○○職。○○実。
- ⑨ 絵画の道にすぐれた人。
- ⑪ 年末の○○○○会。
- ⑬ 他人に贈る物をへりくだっていう語。
- ⑭ 「煤」の読み方。
- ⑯ 冬の始まり。

#### タテのかぎ

- ① 顔のパーツの一つ。
- ② 気ぜわしいこと。○○らしい。
- ④ 飛行機などの後部にある翼。
- ⑥ 大相撲の本場所。平幕力士が横綱に勝った時の勝ち星。
- ⑦ 遠慮。
- ⑩ 「ハンガーストライキ」の略。
- ⑫ 力を入れたり、苦しんだり、感心したりしたときなどに発する低い声。
- ⑬ 30歳の別名。三〇〇。
- ⑮ パズルの一つ。○○独。

**II 応募方法 II**  
2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。

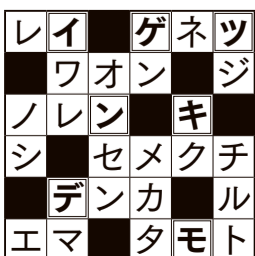
答えは、ハガキか、各院所にある「応募用紙」に、お名前、住所を記入のうえ応募ください。Eメールでも応募できます (tomonokai@dnok-j-kinkyo.or.jp)。抽選で20人の方に図書

カードを送ります。◆しめ切りは11月末日。「意見」「要望」「近況」などもお待ちしています。「読者のひろば」に掲載させていただいた方に、図書カードをお送りします。

**II あて先 II**  
郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番10号 道北勤医協 本部 社保組織部。9月号の答えは「いつでも元気」。応募総数は99通(ハガキ52通・メール21通・応募用紙26通)でした。20人の方が当選しました。

**II 当選者 II (敬称略)**  
奥村百合子、河合剛俊、西條典洋、讚岐一明、高桑美恵子、田中正美、寺島洋子、廣瀬朋江、松平俊夫、三邑操(以上旭川市)市橋明子(士別市)新田芳夫(鷹栖町)泉淑江(東川町)伊藤幸治、久保田長盛、寺井義武、中尾真紀子(以上稚内市)佐藤さつき(豊富町)白鳥秀成、大野誠(岩見沢市)

#### クロスワードパズル9月号解答



インフルエンザの流行前に