

お金で医療をあきらめないで

～無料低額診療制度～

道東勤医協
友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154) 25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行

「大腸がん無料検診」実施中
これまで2千7百人以上がこの検診を受けました。5人から大腸がんが見つかり治療につながっています。配布した検査キットを未使用の方は、ぜひ活用ください。

釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは、医療費の支払いが困難な方でも安心して医療を受けることができる「無料低額診療」を行っています。実際に制度を利用した患者さんの事例を紹介します。

Aさんの場合

急な病気で収入が途絶える 制度活用で医療費免除に

昨年7月、すこやかクリニックに定期通院しているAさん（40代・女性）は、肝機能障害と右足の皮膚下に細菌が感染して炎症を起こす蜂窩織炎（ほうかしきえん）を発症しました。入院して治療が必要な病状です。Aさんは1型糖尿病で、20代の頃からすこやかクリニックで治療を続けています。しかし治療費が高価で、薬代だけで毎月5千円以上かかり、診察と定期的な検査を合わせると1万円以上になることも珍しくありません。経済的な理由から「遊びたい年頃でも我慢するしかなかった」というAさん。医療費の負担が大きく、治療を中断しかけたことも何度かありましたが、食費を削るなどしてやりくりをしてきました。

失職中の夫と二人暮らしで、Aさんのパート収入で生活していたため、仕事を



退院後のAさんと面談する望月相談員。今後の治療や暮らしの相談を受けます

医療が必要な状態にもかかわらず、金銭的な理由から受診できず、手遅れとなった事例が全日本民医連の調査で次々と報告されています。憲法第25条は、生存権と国の社会保障の義務を定め「誰もが医療を受ける権利がある」ことを保障しています。しかし実際には高い保険料や窓口負担から医療をあきらめ手遅れで亡くなっている人がいるのです。

釧路は生活保護率が高く、地域経済の悪化から不安定な暮らしをする人が増え、受診を我慢せざるを得ない人がいます。協立病院に無料低額診療の相談に来

生活を立て直す一歩に

釧路協立病院 医療福祉相談室課長
望月 誠 ソーシャルワーカー（相談員）

医療が必要な状態にもかかわらず、金銭的な理由から受診できず、手遅れとなった事例が全日本民医連の調査で次々と報告されています。憲法第25条は、生存権と国の社会保障の義務を定め「誰もが医療を受ける権利がある」ことを保障しています。しかし実際には高い保険料や窓口負担から医療をあきらめ手遅れで亡くなっている人がいるのです。

無料低額診療の利用には収入など一定の基準や期限がありますが、適用とされない場合でも、他の制度の利用や生活面についてもご相談ください。

きつかけは
友の会員の声かけ

Aさんがすこやかクリニックに通うようになったのは、同じ集合住宅で暮らす友の会員から「（経済的に）病気、大変でしょ。勤医協なら相談のつてくれるから」と勧められたこと



協立病院医療福祉相談室の職員

医療福祉相談室（直通）(0154) 23-5096



協立すこやかクリニック

4月より、整形外科外来、健康診断、もの忘れ外来、労災リハビリを行います



鉏路協立病院

4月より、内科外来、救急外来を行います。夜間診療も行います

診療体制表 (2020年4月～予定)		月曜日		火曜日			水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
協立病院 24-6811	内科外来	○	予約	○	予約	○	○	予約	○	予約	○	予約	予約
	専門外来	-	肝臓	-	-	-	-	呼吸器	-	-	-	-	禁煙
すこやか クリニック 24-8405	整形外科外来	○	予約	○	予約	-	休診	休診	予約	-	○	予約	-
	専門外来	-	-	-	リウマチ	-	もの忘れ	もの忘れ	-	-	-	-	-
桜ヶ岡医院	91-7111	○	予約	○	-	○	○	予約	○	-	○	-	-
ねむる医院	22-2563	○	-	○	-	○	○	-	○	-	○	-	-

※4月からの診療体制は変更となる場合があります。詳しくは各病院・診療所にお問い合わせ下さい

お知らせ 4月から、内科外来は協立病院へ 整形外科外来はすこやかクリニックへ変更します

医師体制の変更により医療上の基準に対応するため、4月1日から協立病院とすこやかクリニックの外来診療科を変更します。

これまででは協立病院で整形外科外来を、すこやかクリニックで内科外来を行っていましたが、協立病院で内科外来（肝臓外来、呼吸器外来、禁煙外来を含む）、すこやかクリニックで整形外科外来（リウマチ外来を

内科常勤医師の 診察が増えます

内科外来ではこの数年

間、医師配置の困難により非常勤医師の診療が多くなっていました。常勤医師が継続して診療する事ができず、患者様にはご不便を

協立病院、桜ヶ岡医院の 夜間診療を火曜日に変更します

これまですこやかクリニックは金曜日、桜ヶ岡医

院は水曜日に行ってきた夜間診療を、火曜日に変更します。すこやかクリニックで行ってきた夜間診療は協

立病院に変更します。ねむる医院はこれまで通り火曜日に夜間診療を行います。

協立病院の外科診療を 2月29日(土)で終了します

外科診療を受けられていた皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願い致します。これまで協立病院の外科で診療を受けられていた患者様は、

ご相談下さい 訪問診療

鉏路協立病院では訪問診療を行っています。何らかの理由で通院が困難な方、病院から退院してご自宅で療養や緩和ケア（ご本人ら

ご利用下さい 友の会バス

道東勤医協では友の会たすけあいバス「むすぶくん」を運行しています。自動車や交通機関での通院が困難

外出減り被服費も節約

冬季高齢者 生活実態調査



Kさんからお話をうかがう中田介護福祉士

北海道民医連では、厳寒期の高齢者の暮らしぶりを調べるため、毎年1月に生活調査を実施しています。道東勤医協の各事業所でも戸別訪問をしており、すこやか居宅介護支援事業所の主任・中田涼子介護福祉士がKさん宅を訪れました。

軽度の認知症がある81歳のKさんは道営住宅の7階で77歳の妻と二人暮らし。月に1回すこやかクリニックを受診し、週に1回ケアコートひまわりの通所介護を利用しています。

居間には据え付けの大型ガスストーブがあり、使いますが、冷えるのは強い朝の1時間のみ。それ以外は小

型の灯油ストーブをこまめに付けたり消したりしています。それでも冬季の暖房費は月に1万円程になり、年金暮らしのご夫婦にとっては大きな負担です。食費や被服費を削らざるを得ません。外出も減りました。

また、灯油の確保にもひと苦労です。業者依頼しても、配達には1階のエレベーター前までが基本。部屋までは自力で運ぶしかありません。料金も割高です。幸い、Kさん宅には市内に住む息子さんと娘さんが定期的に訪れて灯油を買って運んだり世話をしてくれています。しかし、同じ道営住宅には身近に頼る人がいない高齢者世帯も多く、不安の声をよく耳にするそうです。

「支給開始年齢も上がり年金額が減っていく一方で、介護保険などひかれるものばかり多くなるのはおかしい。もっと生活実態に目を向けて」と訴えるKさんご夫婦でした。

調理師・調理補助 急募

正職員:有資格者35歳まで

パート:無資格者でも可

ご連絡・お問い合わせは、
道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

鉏路革新懇2月例会

アベ政治を終わらせよう!
みんなの声で～各界からの発言

2月11日(火・祝)13:00～15:00

道東勤医協会館2階会議室

参加費無料、どなたでも参加できます

あなたと家族を元気にする

いつでも元気

2020 2月号 380円

好評発売中

ひんご教室 高血圧

韓国で若手職員が研修

医師会が健康格差に挑戦 橋本

大泉町で多文化共生 群馬

まのチカラ 兵庫県福崎町

「いつでも元気」道東販売所 ☎ (0154)24-6623



酪農地帯に広がる不安

オスプレイ道東にも飛来か

米 共同訓練 日

1月22日から2月8日、陸上自衛隊と米海兵隊による日米共同訓練「ノーザンヴァイパー2020」が北海道大演習場（恵庭市千歳市など）と矢白別演習場（別海町など）で実施されます。別海町議で矢白別平和委員会事務局局長の中村忠士さんに聞きました。



別海町議会議員（日本共産党）
矢白別平和委員会事務局局長
中村 忠 士

航空法無視のオスプレイ

共同訓練には過去最大の日米4100人が参加するとともに、米軍の輸送機オスプレイ2機が航空自衛隊千歳基地を補給拠点に、矢白別演習場へも飛来する計画です。

オスプレイは沖縄の普天間基地に配備された24機の内、2機が墜落事故を起こし、



矢白別演習場に飛来が予定される米海兵隊のMV-22オスプレイ（在日米海兵隊ホームページより）。2016年に空中給油中の事故で名護市の沿岸に墜落し、翌年にはオーストラリアで艦船着艦に失敗して海中に墜落し乗員3人が死亡。機体トラブルも続発し、安全性への懸念が払拭されていません。

プレイなどは「日米地位協定」の特例で、日本の法規制を受けません。現に沖縄をはじめ各地で、学校や住宅地の上を平気で低空飛行する姿が多数報告されています。しかも、いつ、どこを飛ぶかなどの情報は一切公表されていません。

オスプレイだけでない危険

今回の共同訓練で危険なのはオスプレイだけではなく、別海町のお知らせには「ヘリコプターによる射撃等」とあり、ミサイルも積む「攻撃ヘリAH-1」の射撃訓練が行われます。また、射程300kmと言われる「高機動ロケット砲システムHMARS（ハイマース）」による実射訓練の可能性もあります。

攻撃ヘリの射撃訓練は矢白別では初めて行われるもので、極めて危険です。米海兵隊は2006年

目撃情報お知らせ下さい

そもそも日米共同訓練は、海外の戦争で自衛隊に米軍を補助させるための訓練です。アメリカの戦争戦略に日本の自衛隊が組み込まれてゆくのを看過することはできません。

訓練期間中、私たちは矢白別演習場で監視行動を行

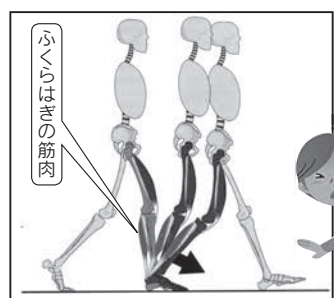
健康づくり リハビリ技士の「フンポイントアドバイス」

第44回

かかと上げ

「骨折転倒予防DVD」体操紹介第5弾です。今回は10個の体操のうち6番目の「かかと上げ」です（5番目の「かかと上げ」は、スクワットは割愛させていただきます）。

「かかと上げ」は、ふくらはぎの筋肉で行います。ふくらはぎの筋肉は、歩いたりバランスを取るときに膝が曲がり過ぎないようにブレーキを掛ける役割を持っています。



出典：観察による歩行分析（医学書院、2006）
p123による図表を一部修正



① 脚は肩幅より少し広げて立った状態から。
＊転ばないようにテールや壁に手をつけてバランスを保ちながら行います。

② ゆっくりとかかとを上げて、ゆっくりと下ろします。だいたい2〜3秒かけて上げて、2〜3秒かけて下ろします。
＊10回〜20回、1日に2〜3回行いましょう。



管理栄養士の 今月の一品 タラの和風パスタ

第13回 栄養量 カロリー 608kcal たんぱく質 34g 脂質 18g 塩分 2.4g



材料（1人分）
乾燥スパゲティ…80g
タラ…40g（1/2切れ）
塩・こしょう…少々
小麦粉…小さじ2
サラダ油…大さじ1
キャベツ…30g
しめじ…10g
ニンニク（みじん切り）…1片
鷹の爪（種をとり輪切り）…1/2本
バター…小さじ1
水…50cc
麺つゆ…大さじ1
かつお節…カップ1

作り方（調理時間 約15分）

- スパゲティを茹でながら具を炒めていきます。
- タラは小さく薄めに切ると良いでしょう。塩・こしょうを控えめにし、小麦粉を軽くまぶします。
- フライパンを熱し油を加え、まずはタラをムニエルします。（きつね色に）（ムニエルは一度皿によけておく）
- 短冊に切ったキャベツとしめじ、ニンニク、鷹の爪をフライパンで炒めます。
- スパゲティが茹で上がったら一緒に炒めます。バター・水・麺つゆで味付けし、器に盛り付けたらタラをのせ、かつお節をのせます。 ※かつお節を多めにのせるのがみそです。



友の会ニュースで
元気を
お届け

友の会興津支部
真野 寿子 さん

料大腸がん検診キットが同封される
ときは、1件ずつ訪ねて説明を
ことにして、会員のみなさんに
顔を覚えてもらう機会にもなっ
ています。

配達先でふまねつにお誘いする
こともあり、一緒に参加するよう
になった会員さんもいますよ。

冬の期間は休みしていますが、
春からは配達を再開するつもりです。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっぽういっぽうニュース

憎いやつを突く

矢白別平和もちつき望年会



陸上自衛隊矢白別演習 川瀬牧場のD型ハウスで矢白場(別海町など)内にある 別平和もちつき望年会が開かれ、道内各地から80人余が参加しました。催しは「憎いやつを突く」の語呂合わせで毎年12月29日に行われて53回。40歳以上の約2時間半かけてつき上げました。続々望年

会では、つきたてのお餅を雑煮やお汁粉にして食べながら、平和運動を交流。恒例の矢白別10大ニュース発表では製作が進んでいる映画「矢白別物語」へ現地から協賛金35万円を送ったこと、矢白別平和資料館が6月にオープンし、これまで500人以上の来館があったこと、10月に実施された米海兵隊の実弾射撃訓練は最大規模の人員参加で機関銃などの小火器訓練や夜間訓練も濃密に行われたことなどが、それぞれ関係者から語られました。

また、「自衛隊の中東派兵に反対する決議」「日米共同訓練ノーサンヴァイパーの中止を求める決議」を採択し、共同訓練の監視行動を行うことも確認していました。

懐かしのカルタ遊びで初笑い

ひまわりカフェ

1月9日、新年最初のひまわりカフェがくしろの森で開かれ、28人が集まりました。新年のあいさつに続いて、友の会愛国支部の桑原稔副支部長が獅子舞を披露。順番に参加者の頭を囃んで回ると会場から歓声があがりました。カフェにはほぼ毎回参加しているという80代の女性は、「皆さんの顔を見ると、今年も無事に新年を迎えられたことにホッとしますね」と笑顔で話しました。

一息ついた後、いくつかのグループに分かれて昭和に活躍した歌手や俳優の写真を札にした「昭和のスターカルタ」やすごろくを楽しみました。カルタでは、当時の思い出話



❖2月友の会支部の行事予定

阿寒支部	医療懇談会 薬とサプリと食品	2/13(木)10:00	阿寒町公民館
愛国支部	ふまねつと	2/15(土)13:30	愛国会館
文苑支部	医療懇談会 冬場のストレッチ	2/20(木)14:00	文苑会館
星が浦支部	ストレッチと健康ゲーム	2/25(火)10:00	星が浦会館
桜ヶ岡支部	医療懇談会 アンガーマネジメント	2/29(土)11:30	さくらデイサービスセンター

第23回「いつでも元気」交流会 2020年3月7日(土)13:00 道東勤医協会館 テーマ:絵本のかたりと平和を考えるついで

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんばほ支部	ふまねつと	2/ 1(土) 14:00	第1土曜	駒場会館
	ふまねつと	3/ 7(土) 14:00	第1土曜	駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	2/ 5(水)18:00・2/19(水)18:00 2/ 6(木)13:30・2/20(木)13:30 2/ 7(金)13:30・2/21(金)13:30 2/ 1(土)13:30・2/15(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	2/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	2/13(木)12:45・2/27(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	2/17(月)13:00・2/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン重顔(えがら)	2/10(月)10:00・2/24(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	2/ 3(月)13:00・2/17(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	2/10(月)10:00・2/24(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/19(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	2/13(木)13:30・2/27(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	2/16(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
健康サークルすこやか		2/19(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		2/ 5(水)18:00・2/12(水)18:00 2/19(水)18:00・2/26(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		2/ 1(土)10:00・2/15(土)10:00	第1・3土曜	
桜ヶ岡支部	ふまねつと	2/22(土)10:00・2/29(土)10:00	第4・5土曜	さくらデイサービスセンター
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	2/ 8(土)10:00 ※第5週はお休みです	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルディックウォーキング	春採ルディックは11-3月冬休み		
	あへあほ体操	2/22(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	2/11(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	2/ 1(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	2/14(金)13:00・2/28(金)13:00 2/20(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	2/10(月)10:30 2/26(水)13:30	第2月曜 第4水曜	別保日の出會館 北見団地地区會館
標茶支部	ふまねつと	2/18(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	2/ 5(水)13:00・2/12(水)13:00 2/19(水)13:00・2/26(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビリカA	2/ 8(土) 9:45・2/22(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカB	2/ 8(土)14:00・2/22(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリカA	2/19(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集會場
	喫茶ほつと	2/ 8(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	2/13(木)13:00	第2木曜	よろづ寄り合い処 くしろの森
地域カフェすずらん	2/18(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

声・うね・VOICE

厚岸町 上月光知子さん
院内結婚式の様子にとっても感動しました。患者や家族の想いに寄り添った取り組みや支援に感謝です。

釧路市 坂本 怜さん
友の会に入ってから初めての応募です。これからも紙面からたくさんの情報をキャッチして活用したいと思っています。

釧路市 青山良一さん
町内のゴミ捨て場を見て、プラゴミの多さに驚きます。個人も企業も真剣に削減に取り組むべきではないでしょうか。

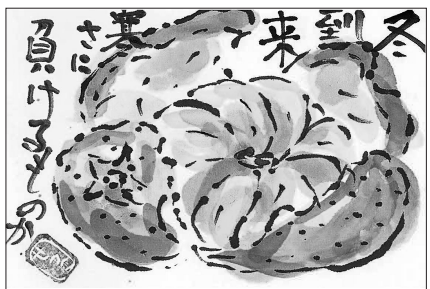
いでしょうか。

釧路市 前川亮子さん
外科がなくなるのは残念ですが、より良い病院に！

根室市 吉田さち子さん
毎年ねむろ医院で健康診断を受けています。皆さんとても優しく緊張をほぐしてくれます。今後も変わらずにいてください。



釧路市 亀井勝子さん



釧路市 石川節子さん

※お寄せください※
声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント：使い終えた縫い針に感謝を込めて
①○○○○ム○○電池
ノヘル化学賞受賞の吉野彰さんが発明に関与
②○○○○
人を欺く仕掛け
③◎サ○○○キ○
明治、昭和に活躍した女流歌人。代表歌集は「みだれ髪」
④○ク○○イ○
報道機関から各地に派遣される記者

応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAX・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。
賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 3月10日。発表は2020年4月号の本欄で。
あて先 〒085-0055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-2210275
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。
【12月号の正解発表】
正解はススハイでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
松下知恵子、澤合イツ、栗原勝昭、小杉和恵、佐々木眞理、織田真喜子、高橋寿弥、丹甫之、高倉徹夫、小池三枝子
応募85通 正解81通