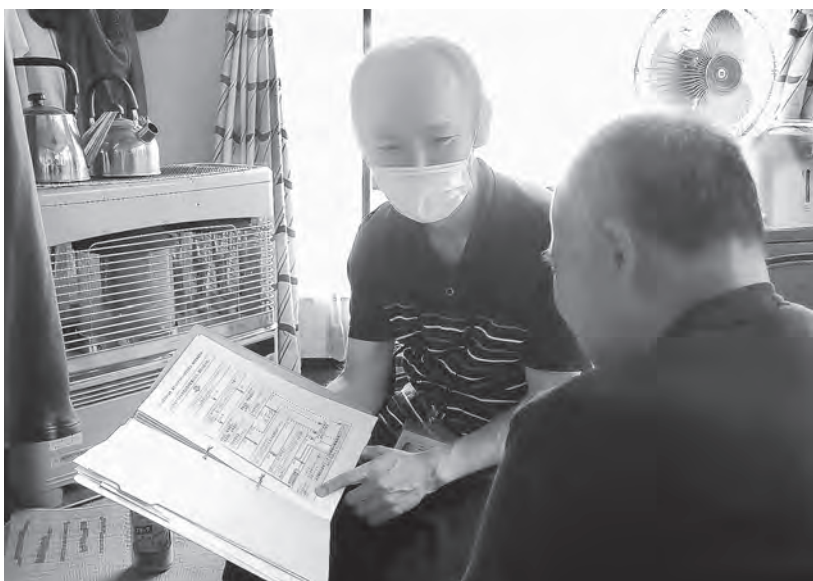


コロナ禍で突然の解雇 ねむろ医院 国保税の免除申請に職員が同行

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
太田美季
毎月1日発行



Aさんに国保税免除の申請の説明をする小川所長

コロナ禍で解雇されて収入が途絶え、国民健康保険税が重くのしかかる介護利用者家族の減免申請にねむろ医院の職員が同行。全額免除の申請につなげました。

解雇で国保加入 保険税年間24万円に

根室市でカニなどの水産加工の職場で働いていたAさん(60代男性)は3月18日、午後3時の休憩中に呼び出され、「今日で辞めてもらうから」と告げられました。Aさんは漁師の経験が長く、海産物加工の技術では誰にも負けないという自信がありました。突然

仕事を失いました。「水産関係は仕事が減り、他にも仕事が無くなった人の話を聞いている」というAさん。自分の解雇も新型コロナウイルスの影響としましたが、会社に理由を聞いても何も答えませんでした。失業手当を受け、アルバイトをしながら次の仕事を

探すAさんは国民健康保険に加入しましたが、保険税は年間23万6千円にもな

相談に乗ってもらい、ありがたかった

Aさんの妻のケアマネージャーである道東勤医協訪問看護ステーションエトピリカ居宅介護支援事業部の小川大吉所長は、Aさんの

状況は国保税の減免または免除が受けられると気づき、申請を勧めました。Aさんに離職票や源泉徴収票などの必要書類を会社から取り寄せてもらい、一

緒に市役所に申請に行きました。解雇の理由が新型コロナウイルスの影響によるものであればAさんは国保税の全額免除の対象となりますが、それ以外は通常の軽減制度の対象となり、A

さんの場合、年額4万円程度の国保税負担になります。会社からの離職票には新型コロナウイルスの影響との記載はありませんでしたが、小川所長はAさんと会社のやり取りなど、これまでの経過を説明し、全額免除の申請をすることができました。

「小川さんに『僕も一緒にいきます』と言ってもらい嬉しかったし、ありがた

医療費でお困りの方は
ご相談下さい

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。
お問い合わせは、お近くの職員へ。又はお電話下さい。
釧路協立病院 ☎0154-2416811



勤医協ねむろ医院
事務長 高橋 香織

まずはご相談ください

コロナ禍の影響で前年より3割以上減収した世帯の国保料(税)の減免割合。ただし、申請が必要です。

前年度所得	減免割合
300万円以下か 廃業、失業	全額
400万円以下	8割
550万円以下	6割
750万円以下	4割
1000万円以下	2割

介護保険料、後期高齢者医療の保険料も同様の基準で減免されます。

ねむろ医院では、コロナ禍の生活影響調査アンケートを行っています。これまでに約80人のアンケートか

ら国保税の減免を申請したり、申請の準備につながるケースが4件ありました。アンケートでは、飲食業

を経営している方から、6割以上減収し廃業を検討している、従業員への給料の支払いがでなくなるなどの悲鳴が聞こえています。釧路でもゴルフ場での雇い止めで生活が立ち行かなくなった人からの相談が報告されるなど、コロナ禍の影響は広がっています。

前年度から3割以上の減収で国保税の免除・減免申請ができるのですが、手続きをしていないケースが見られます。職員と友の会が協力し、制度の周知や申請手続きの支援を広げていく必要があります。

コロナの影響で被害にあわれた方、 ひとりで悩まず **わたしに** ご相談下さい

一方的に解雇、雇い止めされた…
売上激減で商売が続けられない…
支援制度の申請方法が分からない…
病院にかかるお金がない…
相談できる人、頼れる人がいない…

コロナ関連倒産500件、雇い止め5万人以上。特に非正規労働者、零細事業者の被害は深刻です。私たちは、それぞれの分野で相談活動を行っています。あなたや、あなたの回りに困っている人はいませんか?一人で悩まず、私たちに相談下さい。

相談無料、秘密は厳守します

※各団体とも土日・夜間などは、不在の場合があります。
お電話は、平日・日中の時間帯におかけください。

発行 釧路社会保険推進協議会(釧路社保協)
事務局 085-0055 釧路市治水町3-5 道東勤医協内
TEL 0154-25-6479 FAX 0154-22-0275

相談内容と相談窓口

- 労働相談** ～解雇・雇い止め、賃金不払い、労基法違反など
●釧路地区労働組合総連合(労労連) ☎24-1425
●全建総連釧路建設ユニオン(全建総連) ☎25-7585
- 中小業者の相談** ～各種給付申請、融資、税金、国保税減免など
●釧路民主商工会(釧路民商) ☎23-9261
- 医療・介護の相談** ～医療費・介護の負担、無料低額診療など
●医療法人道東勤労者医療協会(道東勤医協) ☎25-6479
- 生活保護の相談** ～生活保護申請の援助など
●釧路生活と健康を守る会(生健会/職員) ☎090-7051-1176
- 女性の相談** ～就学援助、DV、母子家庭、子育てなど
●新日本婦人の会釧路支部(新婦人) ☎25-1121

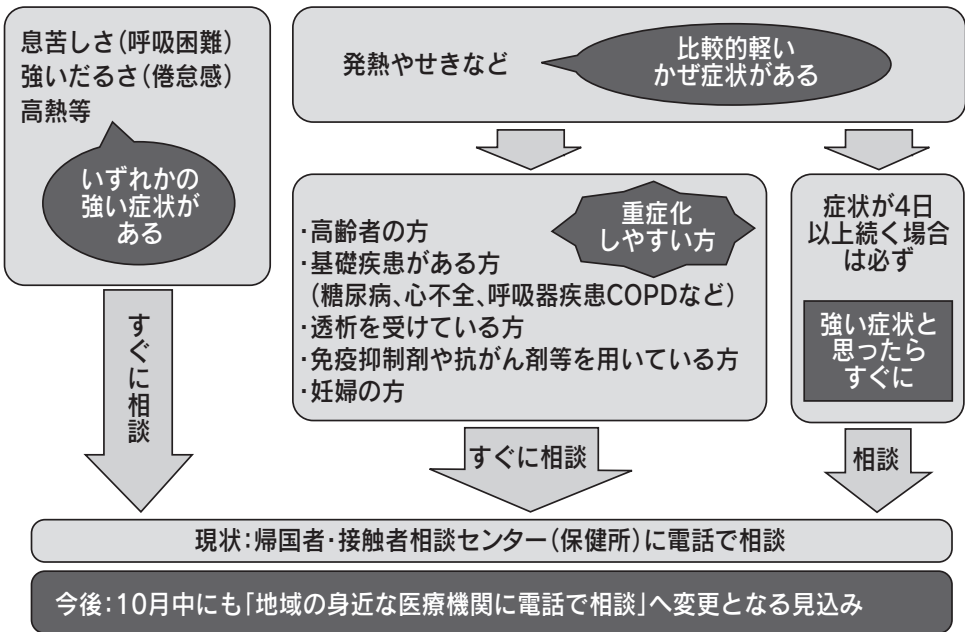
この冬の感染症対策

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行することが懸念されており、明らかな接触歴や特徴的な症状がない場合、症状でどちらにかかったかを判断することは難しいと言われています。発熱など新型コロナウイルス感染症を疑う症状が現れた場合、どのタイミングでどこに相談したらいいか、また、普段の生活で気を付けたいことなどについてお伝えします。



釧路協立病院
医療安全室室長
佐藤 淳

佐藤 淳



新型コロナウイルスの感染経路

主には飛沫によると考えられます。また、接触感染もあると考えられ、咳やくしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを吸い込んで感染します。マスクをせず近い距離での会話など、咳やくしゃみがなくても、換気が悪い環境では、感染すると考えられます。

症状がある場合の相談のめやす

図にあるような症状で感染を疑う場合は、まず管内の保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談とされていましたが、10月中にも電話相談先が、かかりつけ

日常生活での対策(特に中高年のみなさん)

感染経路を考慮した「3つの密を避け、マスク着用、手洗いまたは消毒」について

意識的に運動しましょう

冬になると外で身体を動かす機会が減ります。また、感染を心配して出かけないなど「動かない」状態が続くと、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

●人混みを避け、一人や少数で散歩しましょう。
●座っている時間を減らし、足踏みや片足立ちをするなど身体を動かしましょう。

【石川晶医師 講演のご案内】

釧路市社会福祉協議会主催
「家庭医が語る、調和する医療と介護と福祉のカたち」
講師: 釧路協立病院副院長 石川 晶 医師
日時: 11月7日(土) 10:00 ~ 12:00
会場: 釧路ロイヤルイン11階会議室
参加費: 無料 定員: 50名程度(要予約)
申込先: 釧路市福祉人材バンク TEL 0154-24-1686

あなたと市民を つなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN 好評発売中

2020 10月号 380円

いのちの相談所 群馬
けんこう教室 お尻の悩み
日本と朝鮮の2000年
まちのチカラ 長野県立科町

「いつでも元気」道東販売所 ☎0154-24-6623

食生活に注意し、口内を健康的に

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとり、口の健康を保つことが大切です。

●三食バランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

人との交流で心身を健康に

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

●家族や友人と電話で話しましょう。また、手紙やメール、SNSなどを活用し交流しましょう。

●買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

●地域の通いの場やサークルなどは、マスクの着用や人との距離をとるなど、しっかりと対策を取

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスは両方同時に感染することも報告されており、日本感染症学会ではインフルエンザの予防接種を受けることを強く推奨しています。

インフルエンザ予防接種料金のご案内

	協立病院 すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種可能年齢	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	800円
一般	3,170円	3,170円	1,000円

10月1日(休)から接種開始
※65歳以上の公費接種の開始日、料金は自治体によって異なります。(釧路市・釧路町は10月12日(月)から)
※10月1日(休)～25日(日)までは65歳以上および基礎疾患のある方が優先となります。
※根室市は10月1日(休)から年齢にかかわらず接種を開始します。料金は市の支援制度によるものです。
※予約や詳細は各院所にお問い合わせください。

【大腸がん無料検診の受け方】

○10月に検査キットをお届けするのは、釧路市の新釧路川より西の地域です。(阿寒・音別含む)
○検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分を希望の方はご連絡ください。
○1人2本で1セットです。1日1本、合計2本便を採取します。同封の説明書をご覧ください。
○2日目の便がとれたらできるだけ当日中に道東勤医協の病院診療所へご提出ください。

持参が難しい方は速やかに同封の返信用封筒で郵送してください。
○同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出ください。
○検診の結果はご自宅に郵送します。

お問い合わせは
○釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
○すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
○桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
○ねむろ医院 TEL 0153-22-2563

職員募集

社会福祉士(正職員) 事務員(正職員)

対象: 来春新卒者・既卒者(卒後5年以内の方)
応募・お問い合わせは 道東勤医協法人事務局
TEL 0154-25-6479

市議会で趣旨説明する太田専務



太田専務は、新型コロナウイルス感染症が依然として予断を許さない状況であること、特に今後、インフルエンザの流行期を迎える中でインフルエンザと新型コロナウイルスの発熱者が混在して

インフルエンザ流行期にむけて

押し寄せれば、医療機関が大混乱におちいると指摘。そうした事態を回避するために、改めてコロナ感染の拡大防止策と医療機関への支援について、国の責任で対策を講じるよう強く求めました。

具体的な対策として、①PCR検査体制の抜本的な強化と、新たな検査方法や簡易検査を含む体制の充実を図ること、②医療機関や介護事業所等に、感染防護に必要なマスクやゴーグル等の資材の確保を講じること、③大幅な減収によって経営困難に陥っている医療機関に財政支援を行うこと、の3点について、国への意見書を提出するよう要請しました。

コロナ収
減

医療機関に財政支援を

釧路市議会 太田専務が陳情の趣旨説明

道東勤医協も加わる釧路社会保険推進協議会（釧路社保協）は、9月の釧路市議会に「新型コロナウイルス感染症対策の強化と医療機関に対する財政支援を求める意見書」提出を求める陳情書を提出。8日の民生福祉常任委員会で、道東勤医協の太田専務が陳情の趣旨説明として、医療機関の実情などを訴えました。その要旨を紹介します。



新橋大通で継続している早朝スタンディング

財政支援へ政府への働きかけを

太田専務はまた、北海道社保協の調査で、外来で6割、入院で5割を超える医療機関が減収で、閉鎖を検討せざるを得ない病院もあることを紹介。福祉医療機構の調査でも4月の収益が前年に比べて減った医療機関が74・3%に上り、3割以上減収になった病院が15・8%を占めるなど、深刻な事態にあることを強調しました。

その後の審議では、日本共産党の西村市議から「医療用マスク等ほどの程度の品薄状況か」「病院の経営難の実態は」等の質問がありました。太田専務は、マスク等は供給されるようになったが価格が8倍以上に高騰していること、現在は医療用手袋が品薄になっていること、道東勤医協は3月からの4カ月で1億円以上の減収を余儀なくされた

自公ら反対で意見書は不採択に

こと等を説明しました。要望した市独自の支援策については、市の理事席から「国が一律で行うべき」と答弁されました。11日の委員会採決は、日本共産党・市民連合の賛成、自民クラブ・公明党・新創クラブの反対で不採択となりました。自・公市議らは反対理由も何も語らないまま、採決で反対しました。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第52回

健康づくり

誤嚥予防の体操

こえん

食べ物などが誤って気管に入ってしまう「誤嚥」を予防する体操を紹介します。

【パタカラ体操】



パ、タ、カ、ラの順番で正確に、素早く声を出し、繰り返します。最初はゆっくりでもいいので一つずつの音を力強く、正確に言うようにしましょう。慣れてきたら出来るだけ速く言ってみましょう。

【嚥下おでこ体操】

あごを引き、下を向くように首を曲げてから、おでこを自分の手で押します。首と手の両方に力を入れて押し合います。1回5秒を10回行うのが目安です。

【唾液腺のマッサージ】



耳たぶの前あたり、上の奥歯辺りの舌下腺を指全体で揉みます。



顎下腺はあごの骨の内側の柔らかい部分。耳の下からあごの先まで優しく押します。



舌下腺はあご先の内側、舌のつけ根辺りにあります。舌を押し上げるように親指でぐーっと押します。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

レンジで簡単レタスシュウマイ

栄養量(1人分) 97kcal タンパク質 5.4g 脂質 7.1g 塩分 0.4g

第21回



材料 2人分(6個分)
レタス…2枚
豚ひき肉…120g
長ネギ…1/4本(みじん切り)
片栗粉…大さじ1
酒・醤油…各小さじ1
塩・こしょう…少々
ゴマ油…少々

普通のシュウマイよりも低糖質・低カロリー。超簡単。

作り方

- 1.レタスはレンジで1分加熱し巻きやすくしておく。
- 2.ボウルに、ひき肉を入れ良く混ぜる。その後、ネギ、片栗粉、各調味料を入れ更によく混ぜる。
- 3.ひき肉を丸く丸め、レタスで巻きます。レタスと肉が密着するようしっかりめに巻き、上を軽くつぶして平たくし整形します。
※加熱後は肉が盛り上がる。
- 4.耐熱皿にならべ、ラップをし、500wのレンジで約3～4分加熱。すぐにラップは剥がさず、その後1分は余熱で蒸らす。
- 5.お好みで、辛子醤油で食べて下さい。
★蒸し器で蒸した方が柔らかく仕上がります。蒸した場合だと10分程度かかります。

しばらく間違えて配達していたお宅があり、お詫びと説明にうかがったところ、その場で入会してもらえたことがありました。地域でねむる医院が信頼されていることを感じた思いです。

根室市も高齢化が進み、配達先の方が一人暮らしになったり、勤医協の介護サービスのネットワークで支え合い、高齢者が安心して住み続けられる地域にしたいですね。



友の会ニュースで
元気をお届け

ねむる医院 有田 大さん

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっぽく いっぽ フンピース

95歳がお二人も



頭と体の体操を楽しみました

8月28日、星が浦会館で開かれた例会には、会員7人が集まり、「しばらくね、寂しかったよー」と再会を喜び合いました。

おしゃべりを楽しみながら連想ゲーム、しりとりクイズなどの脳トレと、歌を歌いながら手足を動かす軽体操

友の会星が浦支部を行いました。

おしゃべりの中で「あら、同い年だね」と気づいたお二人は、大正14年生まれの95歳。一緒にクイズや運動を楽しみ、帰りに「あー楽しかった。いままでコロナで静かな生活だったものね、また会いましょうね」と再会の約束を交わしました。

転ばなくなり友達増えた

8月29日、さくらデイサービスセンターで「ふまねつと」を開催。白樺支部からもサポーターを含む2人が参加し、21人が集まりました。

講師を務めた工藤輝子支部長が「暑いですが、だらけずに元氣よく体を動かしましょう」と声をかけて開始。出だしは好調でしたが、童謡の「海」に合わせたステップでは足が止まってし



休憩をはさんで約1時間、体を動かしました

もう方が続出。それでも、サポーターの指導や周囲からの声に助けられ、なんとか全員できるようになりました。

もともとさくらデイを利用しており、職員からのすすめで「ふまねつと」を始めたという方は、「足がよく動くようになり転ばなくなりました。友達も増えたので毎月楽しみにしています」と話してくれました。

結成25周年パークゴルフ大会

9月14日、阿寒町富士見公園で支部結成25周年のお祝いを兼ねたパークゴルフ大会を開催しました。

プレイヤールとして参加したのは25人。7組に分かれてコースを周りました。前日までの雨や朝露で芝生が湿り、思わぬところでボールが弾んだり止まったり。苦戦しながらも全員がのびのびとプレイを楽しみました。

パークゴルフ初体験とい

う84歳の女性も周囲からアドバイスを受けてみるみるうちに上達。「力いっぱいボールを打つのはスツキリするね。みんな優しく教えてくれるから楽しかった」と笑顔で話しました。

閉会式では全員が紅白餅やボックスティッシュ、などが入った豪華景品を手にし、記念写真を撮りました。



「入れ!」見守る手にも思わず力が入ります

❖10月友の会支部の行事予定

白 糠 支 部	パークゴルフ交流会	10/ 3(土)10:00	河原パークゴルフ場
鳥 取 支 部	サロン童顔 パークゴルフ大会	10/ 6(火) 9:00	河畔パークゴルフ場
白 糠 支 部	ウォーキング交流会	10/17(土)10:00	白糠体育館前集合
桜ヶ岡支部	医療懇談会/怒りの感情と上手につきあう 宮本奈保子	10/17(土)13:30	桜ヶ岡 医 院
鳥 取 支 部	サロン童顔 バザー	10/19(月)10:00	鳥 取 北 会 館

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼは支部	ふまねつと	10/ 3(土)14:00 10/10(土)10:00	第1土曜 第2土曜	駒 場 会 館 若 草 会 館
ひまわり支部	陶芸教室	10/ 1(木)13:30・10/15(木)13:30 10/ 2(金)13:30・10/16(金)13:30 10/ 3(土)13:30・10/17(土)13:30 10/ 7(水)18:00・10/21(水)18:00	第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜 第1・3水曜	生 駒 支 部 長 宅
鳥取支部	丑(へこ)の会 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔(はがみ)	10/25(日)11:00 10/ 8(木)12:45・10/22(木)12:45 10/19(月)13:00・10/27(火)13:00 10/12(月)10:00・10/26(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴 風 荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	10/ 5(月)13:00・10/19(月)13:00 10/12(月)10:00・10/26(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大 楽 毛 生 活 館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	10/21(水)10:00	第3水曜	芦 野 会 館
星が浦支部	例 会	10/23(金)10:00	第4金曜	星 が 浦 会 館
文苑支部	ルティックウォーキング	10/ 8(木)13:30・10/22(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	10/18(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	10/21(水)13:00	第3水曜	は ん の き 公 園
健康サークルすこやか		10/21(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		10/ 7(水)18:00・10/14(水)18:00 10/21(水)18:00・10/28(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		10/ 3(土) 9:00・10/17(土) 9:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	10/24(土)10:00・10/31(土) 9:00	第4・5土曜	
武佐支部	ふまねつと	10/10(土)10:00	第2土曜	平 成 荘
春採支部	あへあほ体操	10/24(土)10:30	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	10/13(火)10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
阿寒支部	ふまねつと	10/ 2(金)13:00・10/16(金)13:00 10/15(木)10:30	第1・3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	10/12(月)10:30 10/28(水)13:30	第2月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	10/20(火)10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別海支部	ふまねつと	10/ 7(水)13:00・10/14(水)13:00 10/21(水)13:00・10/28(水)13:00	毎週水曜	川 上 町 会 館
根室支部	健康サークル・エトピリカA 健康サークル・エトピリカB 健康サークル・エトピリカA 喫茶ほっと	10/10(土) 9:45・10/24(土)10:00 10/10(土)14:00・10/24(土)14:00 10/14(水)13:30 10/10(土)10:00	第2・4土曜 第2・4土曜 第2水曜 第2土曜	ね む ろ 医 院 パークタウン明治集会場 ね む ろ 医 院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	10/ 8(木)13:00	第2木曜	よろづ割り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	10/20(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・こえ・VOICE

釧路市 松本宏幸さん

無料で大腸がん検診が受けられるのはありがたいですね。すばらしい取り組みだと思います。

札幌市 仲野恒雄さん

「誤嚥予防の体操」わかりやすく、いいですね。同居の義母と一緒に実践しています。

釧路市 安藤奈美子さん

「お楽しみパズル」は少し難しいときもありますが、頭の体操になり知識も増えるので楽しみにしています。

中標津町 畑中稔さん

鳥の声を聴いたり、庭先の花を眺めたりしながら、毎日楽しくウォーキングをしています。

釧路市 吉田恵子さん

密を避けるため、さくらストレッチサークルが地域割での開催になりました。早くみんな一緒に集まれるようになると思います。

根室市 長谷川靖子さん

仕事で怪我をしてからずっと足が痛み、日常生活が大変です。やはり健康が一番だと実感しました。

絵手紙



釧路市 平井洋子さん

※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：イカに気を付けて

① ○ジ○○○タ
史上最年少で二冠を獲得した棋士

② ○○○オ○エ
記憶があいまいな様子

③ ◎ス○ン
ポルトガルの首都

④ ◎○チ○イ◎
通りすがりの車に同乗して旅をすること

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 11月10日。発表は2020年12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。

【6月号の正解発表】

正解はキンギョスクイでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

平田揖子、柴田博子、清水涼子、今野勝俊、松田美智子、竹内貞子、菊池伸也、館京子、近野きわ子、佐渡則子

応募102通 正解98通