

# 苫小牧健康友の会

# 友の会だより



## 会員との交流を深める年に

苫小牧健康友の会 会長 竹田 登紀子



昨年12月に勤医協病院の入り口で診察を受けて帰路につく女性に私がお苦勞さまで」と声をかけると、その方が「ゆけむりツアーに参加してとっても楽しかったです。健康まつりもね。」と話してくれました。私は「そうでしたか。コロナが収束してまた再開できたらいいですね。その時は参加してくださいね。」と返事をしました。

昨年10月に樽前ガロの散策を実施した時には41名の方々が参加されました。あらためて、こうした行事の再開をた

くさんの方々が待ち望んでおられることを再確認

さして、友の会ではいくつかの署名活動を取り組みました。「高齢者の窓口負担2割化に反対する署名」には皆様からたくさん賛同をいただきました。会へ提出することが出来ました。しかし昨年10月、窓口負担は2割に引き上

発行所  
苫小牧健康友の会  
所在地  
苫小牧市見山町  
1丁目8-23  
電話 72-3291

発行責任者  
竹田 登紀子

しました。  
コロナの発症は恐ろしいことです。感染拡大を阻止するための数々の予防策が取られてきていますが、最近自身内、職場、友人、近所の知人などに感染がひろがってきています。私たちの生活はまだ気を緩める段階にはないようです。こうした実情を踏まえながらも市内、近隣の町の友の会員の孤独と孤立を少なくするために、みんなで工夫しながらつがりや交流を深めたいと思っています。

また昨年2月、ロシアがウクライナに侵攻しました。一瞬にして多くの人の運命が奈落に突き落とされました。あれからほぼ1年、核の使用も取りざたされてきました。この戦争を一刻も早く止める術はないものかと胸が痛みます。

有珠の沢の小学生が、七夕の短冊に「平和な世界になりますように」と願いを書いたとの事でした。子どもや若者の未来の夢を奪うことはどんな為政者にも与えられていません。

コロナも戦争もない平和な一年になる新しい年を願っています。



## 勤医協苫小牧病院 院長 松本 巧



友の会の皆様、あけましておめでとうございます。昨年皆様にとってどのような1年だったでしょうか。世間では物価高騰、一部75歳以上の医療費値上げ（1割↓2割負担）、ロシア軍のウクライナ侵攻など、暮らしにくさや不安の声が聞かれました。新型コロナウイルスの流行が続き、

## 勤医協福祉会 日胆ブロック長 斉藤 誠



友の会の皆様、明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス八波の影響や、ロシアのウクライナ侵略行為などの影響で入退所の制限、利用日数の制限など高齢者（利用者）、事業所が大きな困難、経営的マインナスの影響が及ぼされました。

友の会では、苦小牧センターとしては苦小牧市への要請を2回行い、介護事業所への支援、光熱水費の値上げに対する補助等訴えてきました。その結果、全く不十分ではありましたが約百万円の補助金を頂きました。

今年は民医連の院所・事業所と友の会や民主団体と、さらに連携を強め、政治的・経済的共通課題での運動

## 苫小牧ひまわり薬局 薬局長 蜂谷 正洋



新型コロナウイルスの感染拡大が始まって、3回目のお正月を迎えました。ニュース等でも話題になってご存知の方もおられると思いますが、調剤薬局では全国的に医薬品が不足し

て、注文しても入荷されない薬が増えてきています。原因は新型コロナウイルス感染拡大の影響で薬の原料の輸入が滞ったり、製薬会社の問題で製造ができなくなった事によるものです。採用しているメーカーを変えたり、病院の先生と協議して処方を変更するなど対応して参りました。

地域における当院の役割を考える上で、地域の皆様の声を聞くことがいかに大切かを学ぶ機会となりました。本当にありがとうございました。

微力ではありますが、今年も皆様の健康と暮らしの向上のために職員一同取り組んでいきます。健康なまちづくりのパートナーとして、どうぞよろしくお願いいたします。

に参加していきたくと思います。2024年は、診療報酬と介護報酬のダブル改定が行われます。患者さん、利用者さんにとって「その人が、その地域で出来る」を妨げる改定が予想されます。

皆さんと共に頑張る決意を述べて新年の挨拶とさせていただきます。

又、昨年10月には一部の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられました。ひまわり薬局では医療制度の改悪に対して闘いながら、引き続き安心して安全な医療に取り組んで参ります。

今後、友の会の皆さんの活動にご一緒させていただき交流を深めていきたいと存じます。

### 《1月の予定》

各イベントとも感染対策のため、人数制限があります。お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。

☎ 0144-72-3291

#### ★ふまねっと教室

\*12月より第3土曜日のみ開催  
1月21日(土)10:00~  
勤医協苦小牧病院会議室

#### ★友の会サロン

未定

#### ★見山松風健康サロン

\*1月・2月は休会です

#### ★沼ノ端勇弘ミニディ

未定

#### ★うさとブロック

ふまねっと  
1月16日(月)13:30~

#### ★学習部企画

学習講演会  
1月10日(火)14:00~  
「マイナンバーカードと私たちの暮らし」  
\*詳細はチラシをご覧ください

# 友の会活動1年を振り返って 2022 2023

各地域で新しい形の活動を、模索しながら展開してきました。2022年の主な行事などを紹介いたします。



6月より毎月3会場でサロンを開催。この間はハッピーダンスとおしゃべりを楽しんでます



学習会を2回開催。1月も予定。6月「いのちと憲法」8月「民医連の綱領と歴史」



毎月友の会新聞の郵送宅配準備、ふまねっと、花壇手入れ、病院車いす清掃や周辺の清掃や草刈



ガイド付き自然散策  
5月「苦小牧の桜」  
7月「錦大沼の花菖蒲」  
9月「樽前ガロー」



健康教室  
9月「大腸がんのお話」  
10月「耳の聞こえと補聴器」



拡大強化月間統一行動  
10月1日：日新団地  
15日：大成団地  
29日：見山町(一部全戸)

### 年に一回は健康診断とがん検診を受けましょう!!

特定健診は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発病・重症化の予防を目的として行われる健診です。併せて苦小牧市がん検診もおすすめしています。苦小牧市の特定健診のクーポンは、2月28日までとなっております。



### 各地域の健康サロン



見山松風班：健康サロン  
沼ノ端勇弘：ミニディ  
うさと：ふまねっと

### 地域を見守る活動



日吉班見守り隊パトロール 2回/毎月  
うさとブロックお弁当支援2回/年(春休み・夏休み)



## コロナを乗り越える健康講座 Vol.21 「年末年始の食生活のポイント」 勤医協苦小牧病院 管理栄養士 小嶋

**★おせち料理はカロリー・塩分が高め**  
おせち料理は保存性を高めるために糖分、塩分を多く使っています。一度に全種類を無理に食べないようにしましょう。

**★お餅は高カロリー**  
お餅はご飯と比べると水分量が少なく密度が高いので、市販の切り餅2個とご飯1膳(150g)が同じくらいのカロリーになります。またお餅は粘りが強くなるので詰まらせやすいため、小さく切る、あせらずゆっくり食べるなど食べ方にも注意が必要です。

食生活の乱れは生活習慣病を引き起こしやすくなったり、腸内環境の悪化から免疫力の低下など体へ悪影響を及ぼします。年末年始は感染対策もとりながら楽しい時間も過ごしつつ、規則正しい食生活に早めに戻していきましょう。

年末年始は「いつもと違った過ごし方」になりやすく、ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎがちになり、食生活の乱れが体重増加や栄養の偏りにつながりやすい時期といえます。年末年始の食生活のポイントをお話しします。

**★野菜はいくら食べても大丈夫?**  
お正月の料理によく使われる里芋、れんこん、さつまいも、栗などは比較的炭水化物が多く含まれます。また、煮物の調味料は砂糖やみりんなど糖分の多いものが多いため、「野菜だから」と食べすぎるとカロリーのとりすぎにつながります。

**★みかんやお菓子はなるべく遠いところに置く**  
「お正月はこたつでみかん」が定番ですが、みかんは糖分が多めです。しかも1個だけではおさまらずついつい何個も手を伸ばして食べてしまいがちです。食欲は「視覚」によっても刺激されるので、「目につくところには置かないようにすると効果的です。」

