

# 苦小牧健康友の会 友の会だより

## 1,500超えのつながり 友の会拡大強化月間

9月・10月「友の会拡大強化月間」では、地域支援の強化を目指し、訪問対話等を通じて1,500件以上の会員さんとつながることができました。「友の会員暮らしのアンケート」にも約230名が協力。また、医療機関維持を求める緊急署名や介護処遇改善の署名にも、多くの協力が得られました。月間を通じて明らかになつたのは、物価高、高齢化、医療・介護への先行きの不安が複合的に絡み合つた切実な実態です。これらの困難は個人の問題ではなく構造的な問題です。誰もが安心できる社会のためにも署名や声をあげてください。

**【医療・介護について】**  
 「医療費の窓口負担が増えたら病院に行けなくなる」「医療費の窓口負担が増えたら病院に行けなくなる」、「病院の赤字が続くのは心配」など医療が不可欠にもかかわらず、存続が脅かされている現状に対し、会員さんからの声を一部を紹介します。

「お米が高い」「暖房費が高い」「バスの本数が減り大変」といった声は、家計、移動手段の制約があり、地域の暮らしは全世代共通した問題です。

**【生活について】**  
 「生活について」「生活について」「生活について」

**【月間のまとめ】** つながり総数1,575件  
 医療緊急署名1,240筆  
 友の会拡大49名  
 いつでも元気拡大4部  
 介護署名769筆

### インフルエンザワクチンのご案内

今年度は予約なしで接種可能です。受付でお申し下さい。  
 受付期間：2026年1月31日(土)迄



#### ■ 接種料金

##### ① 1回 1,300円(税込)

- ・苦小牧市にお住いの65歳以上の方
  - ・60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方
- ※ 上記対象の方で生活保護世帯の方は自己負担免除となります。

##### ② 1回 3,300円(税込)

- ・助成対象以外の方

#### ■ 注意事項・他

- ◇ 一般診療と並行して行いますので、待ち時間が発生します。ご理解とご協力をお願いします。
- ◇ 65歳以上の苦小牧市民で生活保護世帯の方は「保護手帳」をお持ち下さい。
- ◇ 当院では12歳以下の接種は行いません。
- ◇ お問い合わせ: 0144-72-3151 (勤医協苦小牧病院)



写真左：職員(斎藤さん)  
右：友の会(小形さん)



インターネットでも過去の友の会よりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



写真：友の会(竹内さん)

#### ●原因・病態

中年以後の閉経後の女性が転倒し、手を突いて骨折する場合が最も多いです。骨粗鬆症により骨が脆弱となることが骨折の要因です。



#### ●症状

手首に強い痛みがあり、腫れます。時に変形がみられます。指に力が入らず、十分に握ることが出来ません。骨折部は不安定で反対側の手で支える必要があります。手指のしびれが生じたり、後日、母指を伸ばす腱が切れたりすることがあります。



### 健康講座 Vol.51 橈骨遠位端(とうこつえんいたん)骨折について 勤医協苦小牧病院 外来 看護師 川真田可奈子・大橋美和子

これから、外での転倒や、スケートで遊ぶなどで受傷する機会が増える季節です。転んで手を突いて受傷するケースが多い骨折。手首に強い痛みがあり、短時間のうちに腫れています。ギブス固定の治療方法がありますが、骨がズレてしまう場合は手術が必要となります。予防としては

- ①滑りづらい靴を選びましょう
- ②筋力の低下は転倒リスクが高くなります。

足腰の筋力の維持・向上させるため、無理なく体を動かす習慣を作りましょう。

