

帯広病院 21-4111

白樺医院 38-3500

ケアセンター白樺 41-1165

白樺在宅総合センター 41-1167



十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

さあ～レッツ健診!

年度末です。今年の「健診」はお済みですか?自治体健診は年度に1回です。特定健診(後期高齢者健診)と大腸がん健診を忘れずにうけましょう!

十勝勤医協は市内の医療機関のなかで自治体健診を一番多く受け入れています。皆様の健康管理お手伝いいたします。



大腸がん、「捨てるうんこで拾う命」をスローガンに40歳以上の友の会員さんを対象に2005年から始まった大腸がん検診(便潜血検査。以下大腸がん検診と略す)は、年間3000〜5000人の方に受検いただいています。受検人数は2011年度がピークでその後徐々に減っていますが、毎年大腸がんの発見もされています。近年、大腸がんは食生活の欧米化、肥満、ストレス、飲酒や喫煙などの影響で増えていると言われており、40歳代から増加し始め、高齢になるほど罹患率が上がります。特に女性には若い頃から便秘に悩む方が多く、腸内環境の悪化が大腸がんのリスクを上げているという報告もあります。また、血縁の方に大腸がんの人、大腸腺腫などの

ポリープの人がいれば、大腸がんのリスクがあるとも言われています。日本人の2人に1人はがんに罹患すると言われていますが、2019年のデータで大腸がんになった人は男性2位、女性2位、男女合わせて1位になります。大腸がんは早期で見つかることで治療率が高いがんの一つではありますが、中高年であれば誰もが警戒するべき病気です。良性のポリープからがん化するものもあります。そこで簡単に大腸がんのスクリーニングが出来るのが大腸がん検診となります。早期の大腸がん早期やポリープは自覚症状が乏しく、進行すると出血や下痢と便秘を繰り返し、腹痛、貧血などが見られます。

毎年受けることが大事です

便に混じった微量の血液は目には見えないので、大腸がん検診を受けていただくことが早期発見の第一歩となります。検診では2日分の便を採取しますが、1日分でも陽性が出た場合は全大腸内視鏡検査などによる精密検査が必要です。便潜血検査の再検査は無意味となりますのでご注意ください。

検査は毎年受けていただくことが早期発見の一途となります。病院でも受検されていない方に声をかけさせていただいていますが、お手元に検査キットが届いていない方、

今年度まだ検査を受けていないという方がおりましたら早急に検査を受けていただくことをお勧め致します。

友の会事務局も健診お誘いにフル回転です!

十勝勤医協友の会事務局では、2022年度に大腸がん検診をまだ出していない約600名の方に、電話でのお勧めを始めました。大腸がん検診の取り組みは、職員との共同の営みとして位置づけ、各友の会で会員宅へ配布と郵送で届けられています。今回お電話しているのは昨年度提出のあった方のうち、今年度まだ受けられていない方々です。

検査で早くがんが見つかり良かったです!

電話での反応は、「あいつも勤医協にはお世話になっていきます」と言っただけの方々が多く、「そちらの検査で早く癌が見つかり手術しました。本当に良かったです」「毎年やったほうがいいんですね。ハガキもきていました」「出そうと思っていて忘れていました。助かります」など、とても歓迎されています。大腸がん無料検診を実施して17年目となり、十勝勤医協への感謝と期待の声を伺い、改めて近年増えている大腸がん検診の重要性を再認識しました。便の容器をなくされた方には、その日に友の会事務局から郵送しています。

特定健診・後期高齢者健診は予約不要です。自治体から発行されている受診券と保険証をもってお越しください。(受診券を紛失された方は自治体にお問い合わせください)。勤医協では下記の自治体の健診を受けることができます。

特定健診・後期高齢者健診 受託状況

	帯広市	音更町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○	—	○



1月末までに約200名の方とお話しができ、57名の方に便容器を郵送しています。また、大腸がん検診とあわせて特定健診のお勧めもしています。今後も会員さんたちの健康を守る活動の一環として、継続していききたいと思います。

聴診器

▼友の会は新型コロナウイルスの第8波に伴い、再度、活動自粛期間に入りました。政府はウィズコロナで制限の緩和を進めている。▼友の会活動の再開目安は、新規感染者数が10万人あたり15人/週としている。しかし、発生届出対象者に限った感染でも100人/週を超えている。▼友の会は活動自粛中でも人との繋がりをたやさない、孤立させない、コロナ禍だからこそ会員に寄り添い、友の会ニュース配布時の「ひと声かけ活動」を継続している。▼政府は春にも新型コロナウイルスの感染区分を2類から5類に引き下げようとしている。検査・治療費、ワクチン接種や入院費用などの公費負担が基本的に自己負担になる。▼防衛費(軍拡予算)を2%にする為にあらゆる財源からの捻出を画策している。コロナ費用の削減は許せない。「バタール大砲か」が問われている。物価高騰が暮らしを直撃しているなかで許されない。▼「来年は新たな戦前」と表現した著名人がいた。医療9条の会の講演で、徳田安春医師は「沖縄では台湾有事を口実に辺野古基地建設や与那国島駐屯地の強化、馬毛島での基地建設が強行された。沖縄は戦争前夜であり沖縄の未来は日本の未来」と訴えた。▼4月には一斉地方選挙だ。悪政の防波堤として選挙で勝利し「軍拡ストップ、社会保障充実」の大きな声を上げよう。

大軍拡、大增税、憲法改悪 絶対ゆるささない！

反核平和社保闘争委員による座談会

政府は昨年暮れに安保関連3文書の改訂を閣議決定しました。今、私たちの職場では様々な学習会も開催されており、その危険性が増すますます明るみになってきたところです。昨年来、職場では「憲法改悪を許さない全国署名」にも旺盛に取り組んできましたが、今の情勢について、みなさんどんなふうに感じていますか？

(TO)

勤医協はずっと平和運動に取り組んできました。ロシアの核兵器使用など心配な状況ですが、とにかく被爆国である日本として核を持たない、戦争しないを貫いてほしいです。戦争に参加するのもしや、今のように積極的に戦争を容認するような政府の行動は憲法違反ですよ。(MY)

本当にそうですね。2015年の安保法制が出来てから、内容そのものは安保法制に沿っているのかもしれないですが、その安保法制そのものが「憲法違反」と言われています。安保関連3文書の改定では「敵基地攻撃能力」の保有が盛り込まれていますが、安保法制で認めている「集団的自衛権の行使」でアメリカが攻撃されたら、日本から他

国にミサイルを打つのか、という事。多くの人が懸念している通り、それって相手国からすれば「先制攻撃」じゃないの？って。(TO)

岸田政権はなんでも閣議決定してしまいい、



国会での議論や国民の声をしっかりと反映させないままに様々なことが決まってしまうのが、とても怖い内閣だと感じます。未来のためにも憲法9条を守る取り組みがあらためて重要だと思います。戦争(軍事費)に使うお金があるのであれば社会保障を充実させてみんなが安心して暮らせる世の中にしてほしいですね。(GF)

2023年は「新しい戦前になる」といった著名人がいましたが、今が「新しい戦前」だというなら、その戦争をくい止めるのか、その戦争に加わるのか、どちらを選ぶかですよ。岸田政権が9条を変えてでも軍事力を強化しようとするのなら、私たちは何としてもやめさせるために、同じ気持ちになって



くれる人を増やしていかなきゃ、と思います。そして声をあげる。沈黙は岸田政権にとってはYESと同じですから。それが署名に託すってことになるのでしょうか。(TN)

政府の言う「反撃能力」は、国際法違反になる先制攻撃と

シリーズ 憲法があぶない

もとれる非常に危険なものです。アメリカの危機にも発動されると言っています。他国の戦争にまき込まれるなんて恐ろしいです。そもそも戦力の放棄をしたから70年以上国民が戦争に巻き込まれていないのに、岸田政権が可能にした日本の先制攻撃は、自ら敵を作り出し、国民に恐怖と負担をもたせるだけ、どこかの

独裁者と同じように感じます。戦力が戦争の引き金になるのは、最近証明されたばかりなのに。(TY)

安全保障政策の大転換、これは日本という



国の在り方を大きく変える政策なのに、そんな重要なことを国会にはからず、国民の議論なしに閣議決定するなんて許せないですね。敵基地攻撃能力の保有は抑止になんてならない事は、誰だってわかれます。武力で国民は守れないという事です。国民を騙し、世界情勢に関心を持つ国民感情をあまり利用する政治に疑問しかありません。決断と実行？まるで独裁政治ではありませんか。私たちも本気になって憲法9条を守るために頑張らないといけませんね。(KO)

防衛力だけに偏らないでいただきたいですね。エネルギー問題とか少子化対策とか食料自給率アップとか：もっと私たちの生活を守ることに力を注いで欲しいと思います。生活を守るどころか増税、防衛費の増加で他の予算が削減され、その結果社会保障や国民生活に



関連する予算が縮小されてしまいいま

やり方が逆さまで。知らず知らずのうちに戦争に巻き込まれてしまう怖さがあります。平和でこそその医療や介護であって、僕たちの持つている民医連綱領に照らしても、なんとしても平和を訴えていかなくてはと思います。(MH)

先日、元東京新聞論説委員で防衛ジャーナ



リストの半田滋さんの講演を聞く機会がありました。今日本に必要なのは戦争をさせない「命がけの外交」だという言葉が印象に残っています。日本には憲法9条があつて、自衛隊という軍隊はありつつも不十分ながら世界の平和に貢献して来たのだと思います。そういう日本であり続けるには自分たちが声を上げていかなくてはならないと強く思います。患者さんや利用者さんにはもっと大きな規模で訴えていくのと同時に職場の若い世代に対してはどのような取り組みればいいのでしょうか？(TO)

勤医協の職員は原水爆禁止の活動や、戦争を体験した方々の思いや願いを学び、共感してきました。本来的には「絶対戦争はしないさせない」と貫いてきた憲法9条を変えてまで戦争する国に変換しようとしている今の政治を変えていかなければなりません。職場にいる若い世代の人たちも、なんとなく危機を感じていると思います。やはりひとり一人に直接訴えかけていく事が

大事だと思います。自身もより活発に将来の子供たち未来のためにも取り組んでいきたいと思っています。(MH)



自衛隊の現場が要求もしてない使えない兵器や、アメリカがもういらなくなった兵器を言い値で買っていると聞きました。本気で日本国民を守る気なんて無いんでしょう。他国と足並み揃えるためだけに軍事費5兆円なんて言って格好をつけたいのかもしれないが、唯一無二の平和憲法を大事にせずアメリカの言いなりになっている方がよっぽど恥づかしいです。本気の平和外交をしてほしい。職員には大勢の場でアピールするのも大事ですが、それでは反応が良くわかりません。小さい単位の集まりで学習し伝えていくのがいいのではないかと思います。私なら労働組合の集まりでみんなに伝えていき



たいと思つていま

(OT)

お薬を使うすべての人に知ってほしい

～医薬品副作用被害救済制度～



お薬は正しく使っていても、副作用の起きる可能性があります。万一、入院が必要なほどの健康被害がおきたとき、医療費や年金などの給付を行う制度が「医薬品副作用被害救済制度」です。暮らしに欠かせないお薬だからこそ、ぜひこの制度を知っておいてください。

「医薬品副作用被害救済制度」は、病院・診療所で出されたお薬、薬局等で買ったお薬を正しく使ったにもかかわらず、重い副作用が生じ、入院したりその後に障害が残ったりした場合に、被害を受けた方の迅速な救済を図ることを目的として、医療費や年金などが支給されるものです。この制度は、過去の薬害被害を教訓に昭和55年に創設された、医薬品医療機器総合機構法に基づく公的な制度です。

Q. 請求はどのようにすればよいですか？

A. 給付の請求は、健康被害を受けたご本人またはそのご遺族が、医薬品医療機器総合機構（以下、PMDA）に対して行います。その際に、医師の診断書などが必要となります。まずは電話やメールでPMDAにご相談するか、当院のスタッフにもご相談ください。

＜救済給付の流れ＞



Q. 給付の決定はどのようにして決まるのですか？

A. 提出した書類をもとに、厚生労働省が設置した外部有識者で構成される薬事・食品衛生審議会における審議を経て、支給の可否が決定されます。支給の可否が決定しましたらPMDAより連絡がきます。

Q. 給付にはどのような種類がありますか？

A. 給付には7種類あります。

- 入院治療を必要とする程度の健康被害で医療を受けた場合
 - ①医療費 ②医療手当
- 日常生活が著しく制限される程度の障害がある場合
 - ③障害年金 ④障害児養育年金
- 死亡した場合
 - ⑤遺族年金 ⑥遺族一時金 ⑦葬祭料

給付額は種類ごとに定められています。なお、③および④を除いて請求期限がありますので、ご注意ください。

Q. 給付の対象にならない場合がありますか？

A. 下記の場合は救済の対象になりません。

- ①医薬品等の副作用のうち、入院治療を要する程度ではなかった場合などや、請求期限が過ぎてしまっている場合、医薬品の使用目的・方法が適正と認められない場合
- ②対象除外医薬品（抗がん剤など）による健康被害の場合
- ③法定予防接種を受けたことによるものである場合
- ④医薬品の製造販売業者などに損害賠償の責任が明らかな場合
- ⑤救命のためやむを得ず通常の使用量を超えて医薬品を使用したことによる健康被害で、その発生があらかじめ認識されていたなどの場合

万が一、お薬で重篤な副作用被害にあった場合、ぜひこの制度を思い出してください。

詳細は救済制度相談窓口で電話するかインターネットでも検索できます。



なんでも介護 ミニ相談の 取り組み

在宅白樺では、帯広病院と白樺医院の外来待合室で「なんでも介護ミニ相談」を行っています。この取り組みは2022年の春、事業所近くの公道で動けなくなっていた高齢者が多発したことをきっかけとして、職員でアイデアを出し合い、企画しました。コロナ禍で閉じこもりやフレイルが進行。介護ニーズが増えている一方で、必要な介護サービスを利用できない方が増えています。患者さんの高齢化も顕著です。まずは身近な患者さんに介護制度のことを直接伝える機会として実施しています。

介護申請に踏み切る きっかけになりました

会場では、ケアマネジャーがペアを作り、介護保険制度と手続きについて説明。また、介護サービスの事例として、法人のパンフレット類も活用、紹介しています。普段、介護に馴染みのない一般の方々にも伝わるように、説明用の特大パネルも手作りしました。これまでの開催回数は61回、63名の患者さんが参加し、29件の個別相談を行っています。様々な声があり、



介護にかかわる「何でも」を どしどしお寄せください！

0155-41-1161 居宅介護支援事業所白樺

「夫を亡くして今は独居。以前から迷っていたが、介護申請に踏み切るきっかけになった(80代女性)」「地域の気になる会員さん2名について相談したい(友の会役員)」「コロナ禍で外出できず、運動不足で困っていた(70代男性)」「夫のがん治療が始まったところだった。その場ですぐに福祉用具や通院支援について相談できてよかった(60代女性)」「申請は迷っているが、誰に相談したらよいかわかっただけでも安心した(70代男性)」などの事例がありました。

誰にも相談できずにいる人がたくさん

職員からは「直接患者さんの声が聞けて新鮮。楽しかった」「拍手までし

てもらえて嬉しかった」「これほど身近に相談できずにいる方がいたとは意外だった」「自分たちから積極的に関わり、発掘できてよかった」「リアルタイムに医師や看護師と連携出来てよかった」との感想が出されています。長引くコロナ禍、ウクライナ戦争、物価高騰により、引き続き、地域には多くの困難を抱えた高齢者がいます。また、今回の取り組みを通じて、昔から通院されている患者さんであっても、十分に介護保険制度について伝えきれていなかったことも、改めて分かりました。今後も継続的な取り組みとして内容を充実させながら実施していきます。

読者の声

当町内会で友の会ニュースを配らせていただいています。憲法が変えられようとしています。立

帯広市 澤村豊

いつも市民の皆さんの健康を願うての気配りされた「友の会ニュース」ありがとうございます！今後よろしく！！

帯広市 山内太郎

友の会ニュースが自宅に届くことを、毎月楽しみにしております。「よく眠れていますか？」の記事、じっくりと読ませていただきました。書かれていた12の指針、ぜひ実践してみたいと思います。

友の会ニュースの「老々介護」を読ませていただきました。介護される立場ですが子供達には出来

るだけ迷惑はかけたくないと感じました。色々と参考になりました。

帯広市 児玉紀代子

来年は家内安全はもとより「国内安全」「世界安全」を心から願っています。

清水町 加藤美智子

元気な新年を迎えられて感謝、感謝のスタート！。

帯広市 池田依子

頭の体操

次の①～⑩に文字を入れ、そのうち4文字を使ってお答えください。A～Dのブロックから1文字ずつ使います。

出題者はつくねさん（芽室町）です。

【ヒント】 いま日本が世界に貢献できる行動です。

A

虚

事①上

混

外②員

B

部③

部④者

法

親⑤者

C

⑥

地⑦線

不

肥⑧体

D

過⑨足

協

日⑩見

音

【答え】□□□□

（漢字でご記入ください）
1文字目はCから、2文字目はDから、3文字目はBから、4文字目はAから文字が入ります。

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキかメールで左記へお送りください。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂けたら、可能な限り紙面でご紹介いたします。（匿名希望の方はペンネーム可）

【宛先】

○郵送
〒080-0001
帯広市西9条南11丁目1番地 十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部
○メール
soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

【締め切り】

3月20日（当日消印有効）。発表は第468号（5月号）紙上です。

【第464号の当選者】

答えは「家内安全」でした。

応募総数150通、正解者148通の中から抽選により、次の20人の方が当選しました。（敬称略）

- 矢木 竹一（大樹町）
加藤美智子（清水町）
畑下 恵二（広尾町）
金森 房子（新得町）
菅尾 忠正（音更町）
田中 清（幕別町）
室本 敏行（士幌町）
会川 貞子（本別町）
和田眞由美（芽室町）
伊藤 広子（足寄町）
- 佐藤 敏範（山内 太郎）
岡部 光夫（辻久美子）
冷水 詔子（瀬崎 富子）
高山 恵子（長尾 千恵）
中川 敏春（笠谷 幸司）
（以上 帯広市）

各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀
【音更西】尾崎 忠顕
【音更南】野口 清子
【音更北】中嶋 晴子
【士幌】和田 鶴三
【上士幌】山本 政俊
【新得】土山 武志
【清水】田中けい子
【鹿追】武田 耕次
【芽室】梅津 美政
【中札内】西村 和正
【更別】大津寿美香
【大樹】有岡千恵子
【尾前】前崎 茂
【幕別】小林 正明
【札内東】鈴木志摩子
【札内西】岡崎 節子
【忠類】増田 武夫
【豊頃】岩井 明
【池田】岩本 正雄
【本別】岩川 雪子
【足寄】田利美智子
【陸別】黒沼 明美
【東】山口久美子
【柏】加藤 昌明
【光南】村上やよい
【鉄南】牧野美智子
【中央】田村力オリ
【栄】佐藤 久輝
【開西】岡本 顕
【西帯広】野坂 潤子
【西南】麻生 恵子
【緑ヶ丘】堀田 省悟
【白樺】武井 純子
【新緑】瘧師 光枝
【柏林台】横塚恵利子
【緑西】村上久美子
【稲田北】平 麗子
【稲田南】藤田 四八功
【川西】原 正子
【大正】岡山 幹男

健康相談会開催のお知らせ

日程:2022年3月23日(木) 14:00～14:50

テーマ…「知っておきたい感染予防のポイント」
～1人1人の取り組みが私たちみんなの力になります～

講師 曾我部良美・岩城弘美病棟看護師

コロナ禍において感染対策は必須となっています。みなさんが行っている感染対策は大丈夫ですか!?感染しない・させないための感染予防のポイントを紹介します。



←こちらからも申し込み
できます。



Web(Zoom
による)

参加申込方法(事前申込が必要です)

①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス
④友の会名(わからない場合は住所で可)を
明記し下記アドレスへメールにてお申込み
ください。

soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

／Zoomアプリで参加していただきます。
ご自身のスマホやPC等でご参加ください
／密を避けるため、個人(家族単位)での参
加にご協力ください／参加申込は相談会開
催日の3日前(3月20日)までにお願いま
す／次回は4月27日(木)14:00を予定して
います。テーマ等については次号の友の会
ニュースにてお知らせいたします／スマホ
やPC操作に自信のない方、参加したいが
方法がわからない方、不明な点は十勝勤
医協事務局(0155-21-4718)までご連絡
ください。

寒いのに「友の会ニュース」が届き、クイズが応えられたので「ボケ」は大丈夫のようなので投稿します。「睡眠」は夜が来れば「寝る」と深く考えていなかったの、新しい年の自分の目標、「睡眠を大切にする」。ありがたうございます。

帯広市 冷水詔子

「よく眠れていますか？」最近睡眠時間についてこれで良いのかな…と思うようになり、ついつい読んで12の指針をチェックして自分なりに理解出来ました。早寝早起きをしています。ありがとうございました。

帯広市 田中志津恵