

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12丁目4番地
0155-21-4111
発行責任者 片桐 正晃
URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

コロナ禍における健康

① 肺炎球菌ワクチンが変わります (2026年4月)

2026年4月1日から、65歳を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種(公費助成)で使用するワクチンが変更されました。これまでの「ニューモバックスNP(23価)」に代わり、より長期的な予防効果が期待できる「プレベナー20(20価結合型)」が使用されます。

これまで(2026年3月)
ニューモバックスNP
多糖体ワクチン
5年ごとの再接種が必要
皮下注射・1回接種

これから(2026年4月)
プレベナー20
結合型(コンジュゲート)ワクチン
原則1回接種で完了
筋肉注射・1回接種

定期接種の対象
※帯広病院・白樺病院は帯広市の方が助成対象です。
※他自治体の方はお住まいの自治体へお問合せ下さい。

基本対象…接種日に65歳の方(66歳の誕生日の前日まで)
対象例外…60～64歳でHIVによる免疫機能障害がある方
※定期接種(公費助成)は生涯1回限りです

変更のポイント
●原則として生涯1回の接種で完了となります
●日本で重症化しやすい型の肺炎球菌をカバーし、より強固な予防効果が期待できます

予約不要です。過去に定期接種で肺炎球菌ワクチンを接種済みの方は、定期接種でプレベナー20を受けることはできませんが、任意接種(自費)での接種が可能です。また、任意接種の場合は、現在の流行血清型のカバー率が高いキャップバックスも選択可能ですのでご相談ください。

② 帯状疱疹ワクチン、定期接種がスタートしています (2025年4月)

帯状疱疹は、若い頃にかかった「水ぼうそう」のウイルスが体内に潜み、加齢やストレスで免疫が低下した際に再び活性化して発症します。日本では年間約60万人が発症する身近な病気です。発症すると強い痛みと皮疹が生じ、治った後も「帯状疱疹後神経痛(PHN)」として長期間痛みが続くことがあります。2025年4月より、65歳を対象に定期接種(公費助成)が始まっています。

定期接種の対象(2025～2029年度)
※帯広病院・白樺病院は帯広市の方が助成対象です。
※他自治体の方はお住まいの自治体へお問合せ下さい。

基本対象…その年度内に65歳になる方
経過措置(2025～2029年度)…
70・75・80・85・90・95・100歳になる方
対象例外…60～64歳でHIVによる免疫機能障害がある方
※定期接種(公費助成)は生涯1回限りです

ワクチンの種類(2種類から選択)
乾燥弱毒生水痘ワクチン
1回接種(皮下注射)
予防効果…約50～70%
効果持続…約5～8年
免疫低下がある方は接種不可

組換えワクチン(シングリックス)
2回接種(筋肉注射)
予防効果…約90～97%
効果持続…10年以上
免疫が低下している方にも接種可

予約不要です。どちらのワクチンを選ぶか迷われる方は、診察にて医師に相談してください。特に70歳以上の方や、糖尿病・腎疾患・悪性腫瘍など免疫が低下しやすい基礎疾患をお持ちの方には、より予防効果の高いシングリックスが推奨される人が多いです。ご自宅に届いた接種券を持参して受診してください。その他、各種ワクチンの接種についてもお気軽にご相談下さい。

健康診断を受けよう

「忙しいから」「症状がないから」と、つい後回しにしていますか？
生活習慣病は、気づかないうちに進行しているのが一番の特徴です。

年に1回健康診断を受けましょう！

十勝勤医協では、友の会のみならず健康に過ごしていただけるように、健康診断の取り組みに力を入れています。自治体健診は帯広市、音更町、幕別町、芽室町、本別町にお住まいの国保・後期高齢者医療保険加入者も特定健診を受けていただくことができます。

大腸がん検診も受けましょう！

「大腸がん無料検診」は各友の会でも定着してきています。これは毎年、大腸がん検診グッズの宅配をしてくださる地域友の会に支えられた地域主体の取り組みの成果です。

特定健診対象者

○帯広市・音更町・幕別町・芽室町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
○各社会保険の40才以上の扶養家族の方で受診券をお持ちの方
○各保険組合が発行する受診券をお持ちの方

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

※特定健診はご予約をお取りしていませんので、受付時間内に各自治体・保険組合から郵送されてきた受診券をお持ち下さい。
※帯広病院は通常の診察(投薬等)と同時に受けることができませんので、別日での受検となりますのでご注意ください

医療法人十勝勤労者医療協会 第48回通常社員総会のお知らせ

と き：5月16日(土) 14時～
(受付は13時30分～)

ところ：とかち館
(帯広市西7条南6丁目2番地)

※詳細は、追って招請状にてお知らせいたします。

十勝勤医協友の会 第35回連絡会総会のお知らせ

と き：5月23日(土) 13時30分～
(受付は13時～)

ところ：とかちプラザ視聴覚室
(帯広市西4条南13丁目1)

※各友の会事務局に代議員数を連絡いたします。

聴診器

▼雪の消え
日高の雪が
トラスと見
春の作業に
掛かる農家の姿
なさん、いよいよ
え、まるなあと、
始まる。こころ、
こちらをわくわく
十勝に春が来た
医協もこの春、5
しい職員を迎え
やかな風に希望
一方で物価高騰
される。4月に値
れた飲食料品の
品目にもとぼり
非正規やひとり
少ない年金で暮
者などに厳しい
ここに追い打ち
ような2026年度
が国会で成立し
力強化のための
所得税は、国民
軍事費を調達す
的税。2013年
興のための財
由に復興特別所
所得税として一
の上乗せされて
のうちの1%を
所得税に移行す
のだ。目的税は
する。目的税は
だ。目的税は
まう。目的税は
国保・後期高
徴収する。子
支援金。は、
国保一世帯平
7円と試算さ
子ども手当の
児童手当の拡
誰でも通園制
療養とは違
用は納得がい
れがまかり通
実行には足り
上に使いたい
茶になる。の
患者苦茶だ。高
も実施する。上
だ。暮らしに必
社会へ。今こ
せよう。

新入職員 紹介

今年も新入職員を
迎えました

() 内は初年度の配置先



早坂 象太

看護師 (帯広病院)

土木現場で8年、無言でコンクリートや暗渠パイプと向き合った後「人と関わりたい」と医療へ転身しました。看護師・保健師となり大学院で恒例の透析患者様のセルフケア要因を研究し、家族的支援の力を実感しました。家族にはなれずとも、一番近い存在として日常生活の行動変容ステージを把握し、ステージに合わせた働きかけにも携わっていきたいです。末永くよろしくお願い致します。



成田 凜

看護師 (帯広病院)

この度、看護師として入社いたしました成田凜と申します。帯広大谷短期大学を卒業いたしました。私は患者様やご家族の思いや願いに寄り添い、その人らしさを大切にしながら、地域の方々を支えられる看護師を目指しております。日々学ぶ姿勢を忘れず、信頼される存在となるよう努めてまいります。よろしくお願い致します。



秋元 和美

看護師 (ケアセンター白樺)

10年前に帯広病院病棟で勤務していました。体調等の理由で5年前からはパート勤務となり、この度ケアセンター白樺デイケアらいふで仕事復帰することができました。デイケアの利用者さんとスタッフの方はいつも元気で笑顔でやさしくて仲がいいです。こんないい環境で勤務できることを幸せに思っています。大好きなデイケアの力になれるようこれから頑張っていきますので、皆様よろしくお願い致します。



宮脇 麻未

理学療法士 (ケアセンター白樺)

理学療法士の宮脇麻未と申します。以前は病院に勤務しておりました。この度、介護保険分野のリハビリに携われること大変嬉しく思っております。利用者様が自分らしく安心して生活できるよう、多職種の方々と協力し、支援をしていきたいと思っております。これからよろしくお願い致します。



福士 美結

事務員 (帯広病院)

医療事務として入社いたしました福士美結と申します。患者さんが安心して通院し、ご自宅へ帰れるよう、報告、連絡、相談を大切に、チームの一員として貢献していきたいと考えております。まだ未熟ではありますが、日々努力してまいります。



全国79番目、東京都町田市の碑 (撮影：伊藤千尋提供)

原子力に頼らなくても、エネルギーを少し持っていれば十分に生きていく。

米国の僕の出た大学では、友人によると、遺伝子組み換えをした作物を作り、80億人を超えた人類の食料を一律に作るうとしたが、10年前に失敗を認め撤退をした。世界の食料政策の方向が大きく変わり、環境に適したきめ細かな方法へと多様化してきた。時に原子・分子の構造はそのままで、この地球上では原子を分解せず生活できる事を認識したい。

50年以上前に原子力利用反対の立場にいながら原子や分子の勉強をしていた。知れば知るほど原子力の持つ力のコントロール技術の難しさを知ったので、原発反対の立場から動いていない。

今だからこそ言いたい、原子力利用反対！
日本に原子力は不要であり、
憲法9条のもとで、絶対に戦争をしてはならない！

つくろう、みんなで
十勝に「憲法九条の碑」を！

「シリーズ①」

原子力に頼らなくても、エネルギーを少し持っていれば十分に生きていく。

生まれた時の赤ん坊は環境にいる悪玉菌に対し無防備だから免疫力を提供してくれる母親からの乳が必要だ。離乳した後、本来は乳を必要としないはずが(その説を言っているのがビーガンの人たちだが)、実質は17、18世紀、鉄産業が英国で起こった時に免疫力が減ってしまったことで、大きな問題になった。そこで問題が出なかった人は乳製品を取っていたことから、乳製品は鉄のもたらす免疫力低下を防ぐという事が言われ、乳糖を消化できなくなる離乳後は乳糖の無いチーズを取るが必要だとされ、免疫力をチーズから取るようになった。

力をもって相手を黙らせるよりも、相手の立場を理解しつつ自分の立ち位置を理解してもらうように努力するこ

明後維新では、近代化しながら工業的に成功したかに見えた。しかし、この島国特有の環境要素が生活の中から消えてしまった。今、この国が持つ工業力は世界に冠たるものだが、外国からの輸入に頼るものが多く、見直さなければならぬのではないだろうか。

輸入を無くせと言っているわけではないが、この手近にある生産可能な土地をもっと活かすことを考えたい。

いける社会になっている。環境を知れば、古い人たちの工夫が生産・生活を支えるノウハウを示してくれる。江戸時代後期には田舎でも支援の仕組みの知恵を持ち、生活に、モノづくりに活かしていた。

とを優先する日本の風習を地球全体に広げていかなければ争いは無くないだろう。それには過度の富を追い求めることを慎み、皆が豊かに生きていくことを目指さなければならぬ。

理想論と言われるかもしれないが、社会主義ではなく個人個人の人間的な成長のもと、個人の努力を認めつつそのような理想社会をどうやって育てられるか、大きな課題がそこにはあるように思う。

乳についていうならば母親の乳房から直に飲むことが理想だろう。いかにその状態に近づけるかがこの牧場の仕組みだが、そこにあまりエネルギーを必要としない。自然の力をうまく使うことで「味」を保つことができる。命を保つ方向である程度、道具や機械を使わなければならないが、その弊害を補える範囲で機械設備を持つにしても出来るだけ少なくしたい。それでも、「おいしい」ものを作りながら社会生活はできる。古くからの知恵を生かし、これからの社会を生きていけると考えることに感謝したい、と同時にこの理論を出来るだけ多くの人に知らせ、社会的に希望の持てる日本社会にしたい。

研究室の中で研究することは否定しないが、この地球上で平和に皆が生きていくには原子力は必要としない。日本に原子力は不要であり、憲法9条のもとで、絶対に戦争をしてはならない国であることを国民一人一人が自覚していききたい。

共働学舎新得農場代表
宮嶋 望



フリースタイルリブレ2とは？
フリースタイルリブレ2は「間歇スキャン式持続グルコース測定 (isCGM)」という方式を使った機器です。直径約35mm・厚さ約5mmの小さなセンサーを上腕の裏側に貼り付け、最長14日間にわたって血糖の変化を記録し続けます。
24時間のグルコース値の推移が患者さんご自身で確認できるため、インスリンの調整や食生活の改善に役立ていただけます。また、低血糖の早期発見にも役立ちます。

フリースタイルリブレ2とは？

インスリンを使用している患者さんの血糖管理に、「フリースタイルリブレ2」という間歇スキャン式持続グルコース測定器が使われています。従来の指先穿刺とどう違うのか、どうやって使うのか、わかりやすくご説明します

帯広病院の役割

針を使わずに血糖値を管理する 間歇スキャン式持続グルコース測定器のご紹介

十勝勤医協帯広病院 薬局



シリーズ16

●従来の血糖測定との違い

従来の指先穿刺	フリースタイルリブレ2
・ 測定のたびに指先を針で刺す	・ センサーをかざすだけで読み取れる
・ 1回ずつの「点」のデータ	・ 過去8時間の血糖グラフも確認可能
・ 測定前の手洗いや準備が必要	・ 装着後は防水仕様でそのまま生活
・ 採血用器具・試験紙の管理が必要	・ 試験紙不要、センサーは2週間持続
・ 夜間・運動中は測定が難しい	・ 夜間・運動中も自動で記録し続ける

●保険自己負担額の目安（3割負担の場合・月額）

血糖自己測定器加算の加算点数に基づく、月あたりの自己負担の目安です。

測定方法	月額自己負担（3割負担）
指先穿刺 月30回以上	1,395円
指先穿刺 月60回以上	2,490円
フリースタイルリブレ2	3,750円

左記は加算分のみで、
診察料・薬剤費・その他加算は含まれません。

【注意】低血糖症状があるときや、血糖の急激な変化が疑われる場合は、指先穿刺による確認が必要なことがあります。主治医・薬剤師にご相談ください。

●フリースタイルリブレ2の読み取りには2つの方法があります

スマートフォン（専用アプリ）

NFC 対応の iPhone / Android

無料アプリ「FreeStyle LibreLink」をインストール

- ✓ Blue tooth で自動読みとり
- ✓ 血糖グラフ・傾向矢印が画面に表示
- ✓ データはクラウドに自動保存
- ✓ 家族や医療者とデータ共有も可能

専用リーダー

スマホが使いにくい方に

- 手のひらサイズの専用端末
- ✓ センサーにかざして読み取り（同じ操作）
- ✓ 大きな文字で見やすい画面
- ✓ インターネット接続不要で使える

●フリースタイルリブレ2使い方の流れ

1. 医師と相談してフリースタイルリブレ2の使用を決める
2. センサーを上腕裏側に装着（アプリケーターで簡単に貼れます）
3. スマホまたは専用リーダーをかざして血糖を確認（スマホの場合はリブレリンクで帯広病院と連携）
4. 14日後にセンサーを外して新しいものと交換

現在インスリンの自己注射を使用している方で、フリースタイルリブレ2の使用をご希望される方は、受診の際にお申し出ください。

5月の健康相談会のご案内

どなたでもお気軽にご参加下さい。

友の会	テーマ	日時	場所	担当・連絡先
新緑	みんなが悩める尿漏れ・頻尿対策は？	5/20(水)14時30分～	白樺医院	瘡師 光枝 090-7650-5517

5月の友の会行事案内

友の会	内容	日時	時間	場所	担当・連絡先
西南	ふまねっと	5/7、21(木)	10時30分～	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西帯	ふまねっと	5/12、19、26(火)	10時～12時	西福祉センター	野坂 潤子 080-4046-2729
開西	ふまねっと	5/16、5/23(土)	9時30分～	西10号会館	石澤 英子 090-5988-6400
上士幌	ふまねっと	5/13(水)	10時30分～	ふれあいプラザ	山本和子 01564-2-3089
	ふまねっと	5/9(土)	10時30分～	7区北地区集会場	
	ふまねっと	5/11(月)	10時30分～	11区西地区集会場	
	ふまねっと	5/21(木)	10時30分～	南地区集会場	
	健康広場	5/26(火)	10時30分～	ふれあいプラザ	

友の会	内容	日時	時間	場所	担当・連絡先
音更北	ふまねっと	5/9(土)	10時～11時半	音更総合福祉センター	酒井 知子 42-3387
芽室	笑いヨガ	5/12、5/26(火)	13時30分～	芽室中央公民館	日笠 好香 62-5983
札内東	パークゴルフ	5/7(木)	14時～	エルムコース	鈴木志摩子 56-6757
	ふまねっと	5/14(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
札内西	ふまねっと	5/14(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
新緑	ふまねっと	5/28(木)	13時～	緑ヶ丘福祉センター	瘡師 光枝 090-7650-5517
緑西	朝ウオーク	毎週(水、金)	6時～	西19条4丁目 マックスバリュート向側集合	村上久美子 33-6852

※日時については変更になる場合がございます。詳しくは担当連絡先までお問い合わせください。
※参加費がかかる場合がございますので、ご了承下さい。

友の会連絡会コーナー 〇二五・六五・五六七〇
生き生き広場

音更西友の会

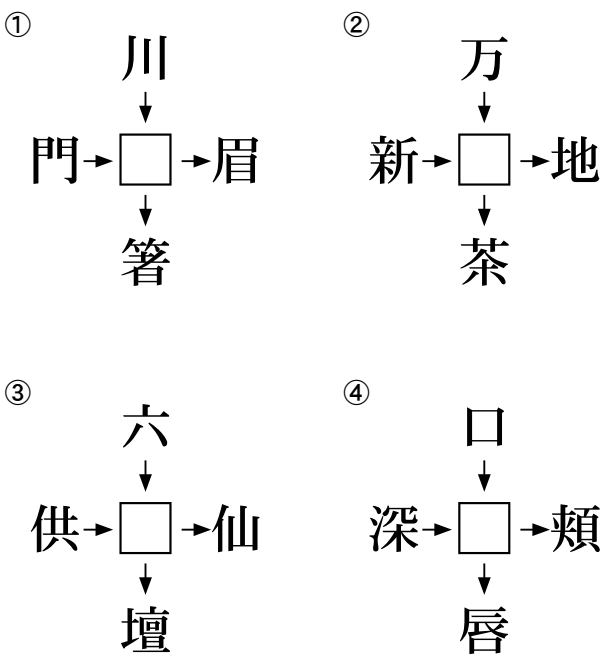
楽しく元気が出た
うたごえ交流会

3月25日、音更西友の会主催で、北鈴蘭老人憩の家で、うたごえ交流会を開きました。友の会員を中心に、20歳〜80歳の老若男女29人が参加して、楽しく歌いあつという間の時間でした。
当日は、合唱団エルデの方を中心に15曲ほど懐

かしい愛唱歌や昭和のフォークなどを歌いました。「はじめは声が出なかったけど、歌っていたら声が出てきたわ」「グーチヨキパーの歌は、脳トレになるネ」「なつかしい歌を大声で歌い、とても元気が出てきた」などの声。最後は、手をつないぎ輪になって「ふるさと」を、参加者全員で歌いました。
【音更西友の会 真田若子】

頭の体操

次の口に入れた漢字を入れて熟語をつくり、①②③④の順に並べて、答えを完成させてください。
出題者はペンネーム・球春到来さん（帯広市）です。
【ヒント】 自然のままの美しさ



読者の声

十勝勤医協が始まった初代院長小倉さんが亡くなられたと知人からメールを頂いた時、一瞬声を失いました。鹿追町で当時不当解雇の闘いを頑張っていた武田氏を支援するサマーフェスティバルを行っていて、そのフェスティバル当日に小倉先生がステージで紹介されたのです。私はその時、「嬉しい。帯広にも遂に勤医協ができるんだ。病気になっても安心してかれる病院ができるんだ。」

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

締め切り

2026年5月20日（当日消印有効）。発表は第506号（7月号）紙上です。

第502号の当選者

答えは「春和景明」でした。なお、一部出題の誤りがありましたので、3語目と4語目が逆でも正解としました。

宛先

〇郵送 〒080-0051 帯広市白樺16条西2丁目7十勝勤医協友の会 友の会ニュース編集部
〇メール soshiki@tokachi-kin-kyo.or.jp

吉田 謙一、山本 准子
宮崎 貴美子（帯広市）
萩原 恵子（幕別町）
山口 明彦（音更町）
会川 貞子（本別町）
板垣 喜蔵（芽室町）
匿名希望（鹿追町）

もう何も心配ないわ」と思ったことが懐かしき思い出されました。小倉先生、長い間お疲れ様でした。有り難うございました。

帯広市 若月玲子さん

いつも頭の体操を夫婦で楽しんでいます。ありがとうございます。

帯広市 大原星榮さん

雪解けも進み、春の訪れを感じる季節となりました。健康を保つために、朝食を済ませてから準備体操を行い、自宅の周りをウォーキングしています。軽く体を動かすと体が温まり、心地よい気持ちになります。

ペンネーム 大阪あずきんさん

友の会のニュースの中に、知った名前があると嬉しいものです。どちらかでお元気な様子に、安否確認の役割を十分果たしてくれています（笑）

帯広市 佐藤晴子さん

読者の声は何時同感！読んでいます。今回も「医療・介護の現場から」を読み胸が熱くなり庶民の声を届けなくてはと思います。

幕別町 千葉咲子さん

高市首相が本当に中国と戦争する事を考える前に、日本の原発を相手の

攻撃からどう守るか国民に説明しないとダメだ！そして憲法九条を正しく理解して専守防衛を守らんとダメだ！無責任な自論は止めるべきです。

帯広市 和田哲男さん

友の会ニュース楽しみにしています。頭の体操の所は自分なりに考えて：考えてです！

帯広市 阿部美津子さん

今回、「自助」の陰で孤立を深める高齢者の記事が心に刺さりました。高齢者一人暮らしの我が家、介護難民への道は現実味を帯びてきていると感じます。相談先がなくならないことを祈るのみです。

芽室町 西沼幾代さん

先日、テレビを見ていたら、介護サービスにすぎ間があり、必ずしも利用者本位ではない上に、対象外のサービスは利用者の全額負担ならOKというのがけっこうありました。十分研究しなければなりません。制度の柔軟性も求められるなあと考えさせられました。

音更町 小川修平さん

各友の会連絡先

【音更東】	守屋 敏紀	〇五五・三二二・三〇八四
【音更西】	神長 基子	〇九〇・八九〇・六二二・三三三
【音更南】	野口 清子	〇一五・三二二・七二二
【音更北】	中嶋 晴子	〇一五・四二二・二一九九
【土幌】	和田 鶴三	〇一五・六四四・四四三・五
【上士幌】	山本 政俊	〇一五・六四四・一三〇・八九
【新得】	土山 武志	〇一五・六四四・四四七・一六
【清水】	田中けい子	〇八〇・一八六・〇一四・三七六
【鹿追】	武田 耕次	〇一五・六六六・二二七・六
【芽室】	岡田 節子	〇九〇・四八七・七四一・九六
【更別】	大津寿美香	〇八〇・八四四・八三・八七
【大樹】	有岡千恵子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【尾前】	小林 正明	〇一五・五八二・四三三・四〇
【幕別】	鈴木志摩子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【札内東】	岡崎 節子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【札内西】	増田萬里子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【忠類】	岩井 明	〇一五・五八二・四三三・四〇
【豊頃】	岩本 正雄	〇一五・五八二・四三三・四〇
【池田】	雪子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【本別】	田利美智子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【足寄】	黒沼 明美	〇一五・五八二・四三三・四〇
【陸別】	山口久美子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【東】	若月 玲子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【柏】	村上 隆久	〇一五・五八二・四三三・四〇
【光南】	牧野美智子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【鉄南】	澄子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【中央】	久輝	〇一五・五八二・四三三・四〇
【栄】	久輝	〇一五・五八二・四三三・四〇
【開西】	岡本 潤子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【西帯広】	野坂 潤子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【西南】	恵子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【緑ヶ丘】	堀田 省悟	〇一五・五八二・四三三・四〇
【白樺】	武井 純子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【新緑】	横塚恵利子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【柏林台】	村上久美子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【緑西】	麗子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【稲田北】	功	〇一五・五八二・四三三・四〇
【稲田南】	藤田 正子	〇一五・五八二・四三三・四〇
【川西】	幹男	〇一五・五八二・四三三・四〇
【大正】	岡山 幹男	〇一五・五八二・四三三・四〇