

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

すべての活動を友の会とすすめよう

社員総会で十勝勤医協の さらなる前進を決意

友の会連絡会総会に先立つ5月16日には、医療法人十勝勤労者医療協会第48回通常社員総会が、出席社員41名が参加して開かれました。

医療機関の倒産や介護事業の廃業など社会保障が切り崩されていく情勢の中、平和と人権、命と生活を守り、誰もが安心して暮らし続けられるまち・十勝をめざし、帯広病院、ケアセンター白樺、白樺医院、在宅事業所など十勝勤医協の職員と、地域社員・友の会が一緒になって地域を良くしていくと確認しました。

健康保険税について(中橋友子社員)、「7冊の『十勝子ども白書』づくりと子どもの権利を守る運動」

(杉野智美理事)「大樹町の医療、国保料子ども均等割、補聴器助成について」(志民和義社員)などの発言があり、十勝勤医協の今年度の活動方針を深める内容でした。

して年末に商品券を配るなど、次の世代にバトンタッチできるように工夫している取り組みについて報告しました。

緑ヶ丘友の会は「総会や今年度の取り組み」の報告で、運転免許証を返納した世話人の担当地域をどうするかみんなで話し合い、配布地域を細分化して世話人を増やした取り組みが紹介されました。

友の会連絡会総会を開催



紙面の関係上、他の報告はタイトルを列挙しますが、「日本海溝、千歳海溝沿いの巨大地震に備える取り組み」(広尾友の会)、「健康相談会、調理実習の取り組み」(音更東友の会)、「会員拡大、町議会への意見書案提出について」(新得友の会)、「十勝に憲法九条の碑をつくる取り組み」(上士幌友の会)、「患者さんへ

の支援について」(帯広病院職員)、「通所サービス1日型統合とりハビリ強化について」(ケアセンター白樺職員)、「ジャンプリーと反核平和自転車リレーについて」(青年職員)など、多彩な発言が出されました。

各地域で友の会の世話人さん・会員さんが地域の方々の健康づくりやまちづくりの一生涯命取りの取り組み、住みよい世の中にする活動を練り広げている様子が生き生きと浮かび上がりました。



あいさつする瀬川高志理事長

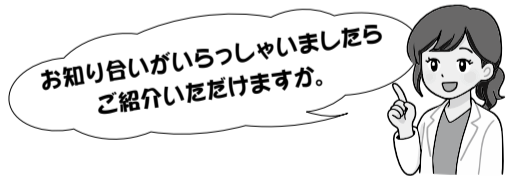
5月23日に友の会連絡会総会が開かれ、2026年度活動方針を確定するとともに、特色ある各地域の実情や取り組み、地元根付いた様々な健康づくりや地域要求の実現に向けた活動について発言があり、充実した総会となりました。総会は78名の代議員と職員5名が参加しました。

西南友の会は「ふまねっと」の取り組みに研修医が参加したことを報告。勤医協以外の脳外科を志していた医師でしたが、友の会との交流を通じて、地域で広がりをつくる生き生きと活動する友の会の様子を見て勤医協に残ってくれたいことを決意したと発言し、参加者を喜ばせました。

札内東友の会は「担い手づくりと次世代に引き継ぎをスムーズに進めるために」の中で、地域で友の会ニュースを配ってくれている世話人に少しでも気持ち還元したいと、あらゆる支出を見直

職員募集!

- 以下の職種で職員の募集をしています。
- 事務職員
 - 看護師
 - 看護助手
 - ケアマネジャー (介護支援専門員)



お問い合わせは、医療法人十勝勤労者医療協会
 担当：山本 (TEL0155-38-3500) まで
 ご連絡ください。



聴診器

▼4月8日、改憲の動きに反対するデモが、国会議事堂前の約3万人をはじめ、全国各地で開催された。全国のデモや集会の集計をしているデモカレンダーによると、47都道府県165箇所、参加者は約5万人だった。このことはメディアではほとんど報道されない。今、デモが様変わりしてきた。鳴り物のリズムカナルな音に合わせ、「誰の子どもも殺させない」「平和じゃなければ楽しい」「アメリカ言いなりもうやめて」とコールが繰り返される。手作りプラカードやペンライトをかざし明るい雰囲気だ。特に若い世代の参加者が多い。▼先日の平和大行進帯広集会に参加していた女性は、X(エックス)の投稿を見て、「高市首相は、軍事ばかり強めていて不安。何をしたらいいかと考えたら、デモしかない。意思を決して初めて参加してみた」と、切実な危機感を伝えてくれた▼居住地でデモに参加したい市民の案内役になっているのがデモカレンダーだ。マイルではなく、人に、いのちに、ケアに予算を。今の政治にモヤモヤした不安を感じている人たちは、たくさんいるのではないかと。声を上げる大事さを強く思う。改憲を許さず、「非戦・人権・くらし」を掲げ、声をあげつづけ大軍拡を止めよう。絶望せず、諦めず行動しよう。高市政権の戦争するくにづくりに、本気で抵抗し続けよう。(A)

つくりろ、みんな 十勝に「憲法九条の碑」を！

「シリーズ⑬」



倉敷医療生協・玉島協同病院の日本国憲法第九条の碑

トランプ政権とイスラエルによるイランへの攻撃、ウクライナの戦争やガザでの虐殺など世界は今までとは違った「新しい危険なフェーズ」にあります。国際法を無視し人の命を蔑ろにする核保有国が起す無法な戦争が横行し、核兵器廃絶には逆風が吹いています。5月にニューヨークで行われたNPT再検討会議では、3回連続で合意文書を採用できませんでした。交渉が失敗した原因について核兵器廃絶国際キャンペーンICANのセス・シエルデン氏は「大多数の国々は誠実に軍縮にとり組んでいる」としながらも「少数の核保有国とその一部の同盟国がNPTを弱体化させ、軍縮努力を挫折させている」と述べています。一方日本では国家情報会議設置法が成立し、スパイ防止法の策定にもつながる状

況下で、安保三文書改定に向けた有識者会議が始まりました。この会議のメンバーには「非核三原則」の改廃や「核共有」を主張する委員が多数含まれています。このように日本が守り続けてきた平和への国是が一つひとつ壊されていく、今の日本はそのような時期にあります。あらためて、憲法9条が歴史的に果たしてきた役割を再確認することが大切です。戦後日本は憲法9条で守られる事により戦争に巻き込まれることなく平和国家としての歩みを進めてきました。今年3月の日米首脳会談の際も、憲法9条があることで自衛隊を派遣しなかったことは高市首相や外相の発言から明らかです。学習院大学の青井未帆教授は「日本という国は、声の大きな国の手足となつて、地球の裏側で人をあやめるような国には決してなつてはならない。9条は腕っぶしの強いものへの防波堤になる」と述べています。また、アルバート・アインシュタインは「平和は力によつては保たれない。平和はただ理解し合うことによつ

てのみ達成出来るのだ」との言葉を残しています。しかし私は理解し合った上で行動する事が必要と考えます。平和を守り人権を守る勢力がもっと大きく強くなる事が出来れば、新しい危険なフェーズに変化を起せると信じています。ここに市民運動がもつ最も大きな役割があり9条の会が果たすべき使命があると思います。十勝勤医協の職員としてピンチをチャンスに変えるためにも、いまこそ原点に立ち戻り憲法の持つ三原則「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」を堅持することを多くの皆さんとの共通の認識とし、平和憲法が輝く未来に向けて今こそ行動することが求められます。9条の会のこれからの活躍に心から期待をし、9条の碑を建立する事を通じて多くの方々と共に平和な十勝を作っていきたくと心から思っています。

【十勝勤労者医療協会 理事長 瀬川 高志】

九条の碑をつくるための募金のご協力をお願いいたします。今年度秋の建立をめざしています。お振り込みの場合は、下記へお願いいたします。

【銀行名】 帯広信用金庫

中央支店 普通

1425230

【口座名】 十勝に憲法九条の碑をつ

くる会

代表 山本 政俊

ダイイチ前で署名活動

5月21日には、第6回目のスーパードायイチ前での街頭宣伝を行いました。職員4名、友の会3名が参加し、「憲法9条改悪に反対する請願署名」を17筆集めました。拡声器で「十勝勤医協です。憲法9条を変えろ動きに反対の署名を集めています、ぜひご協力を」と訴え、通り過ぎた人もわざわざ戻ってきてくれて「勤医協？なら署名するよ」と署名してくださったり、「政府は防衛をすると言って軍備増強しているが方法論が間違っている。頑張ってください」という方や、「9条改憲に反対ですね。なら署名しますよ。頑張ってください」と念を押してしっかりと署名してください方などもいらっしゃいました。



今後も継続して実施してまいりますので、お見かけの際はご協力お願いします。



帯広病院の役割

シリーズ17

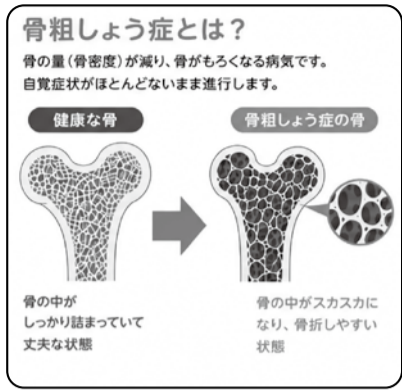
骨密度検査を受けていますか？ いつまでも自分の足で元気に歩くために

放射線主任 山崎 真嗣

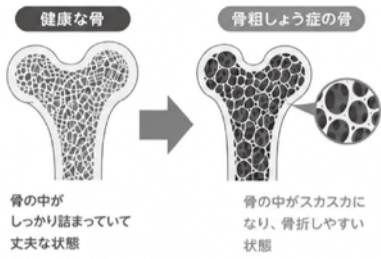


「骨粗しょう症」という病気をこ
存じてでしょうか。

骨粗しょう症は、骨の量（骨密
度）が減少し、骨がもろくなる病
気です。特に女性は閉経後、男性
も高齢になるにつれて発症しやす
くなります。しかし、初期にはほ
とんど自覚症状がなく、気付かな
いうちに進行してしまうことが特
徴です。



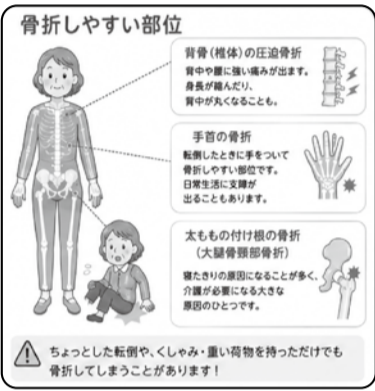
骨粗しょう症とは？
骨の量（骨密度）が減り、骨がもろくなる病気です。
自覚症状がほとんどないまま進行します。



健康な骨 骨粗しょう症の骨
骨の中が
しっかり詰まっ
ていて
丈夫な状態
骨の中が
スカスカに
なり、骨折し
やすい
状態

骨が弱くなると、少しつまずい
ただけ、くしゃみをしただけ、重
い荷物を持ち上げただけでも骨折
することがあります。特に「背骨」
「手首」「太ももの付け根（大腿
骨頸部）」は骨折しやすい部位と
して知られています。
太ももの付け根を骨折すると、
手術や長期間の入院が必要になる

こともあり、その後の生活に大き
な影響を与えます。また、骨折を
きっかけに外出する機会が減り、
筋力や体力が低下してしまうこと
もあります。



骨折しやすい部位

背骨（椎体）の圧迫骨折
背中や腰に強い痛みが出ます。
身長が縮んだり、
背中が丸くなることも。
手首の骨折
転倒したときに手をついて
骨折しやすい部位です。
日常生活に支障が
出ることもあります。
太ももの付け根の骨折
（大腿骨頸部骨折）
転倒したときに足で踏んだり、
介護が必要になる大きな
原因のひとつです。
ちょっとした転倒や、くしゃみ・重い荷物を持っただけでも
骨折してしまうことがあります！

そこで大切なのが「骨密度検査」
です。
骨密度検査は、骨の強さを調べ
る検査です。当院で行っているD
XA法による骨密度検査は、ベッ



骨密度検査ってどんな検査？

DXA法（デキサ法）という検査で、骨の強さ（骨密度）を測定します。
検査時間は
約5～10分
痛みは
ありません
注射は
ありません
横になるだけの
かんたんな検査です
骨折の予防や
治療に役立ちます
骨粗しょう症は、早期発見・早期治療がカギです。
年に1回の骨密度検査で、あなたの骨の健康を守りましょう！

ドに横になるだけで測定でき、痛
みもありません。検査時間は5
10分程度で、安心して受けられる
検査です。
骨粗しょう症は早期発見・早期
治療が重要です。骨密度の低下を
早く見つけることで、薬による治
療や食事・運動による生活習慣の
改善を始めることができ、骨折の
予防につながります。
骨を丈夫に保つためには、
・カルシウムを含む食品（牛乳・
乳製品・小魚・大豆製品・青菜
類）を積極的に摂る
・ウォーキングや軽い筋力トレ
ニングなどの運動を続ける
・適度に日光を浴びる
ことも大切です。



骨を丈夫にする生活習慣

●骨に良い食品をとりましょう！
牛乳・乳製品 小魚・しらす 豆腐・納豆 小松菜・青菜 ひじき・わかめ
●適度な運動を続けましょう！
ウォーキング スクワット
●日光浴も大切！
日光を浴びることで、
ビタミンDが作られ、
カルシウムの吸収が
良くなります。

骨粗しょう症は「静かに進行す
る病気」です。症状がないから大
丈夫と思わず、定期的に骨密度検
査を受けて、ご自身の骨の状態を
確認しましょう。
骨を守ることは、将来の自分の
健康と生活を守ることにつながり
ます。
いつまでも元気に歩き続けるた
めに、ぜひ骨密度検査をご活用く
ださい。



診療報酬改定の概要

これまで 患者1人につき
4か月に1回に限り算定
1年ごと
令和8年度改定後（原則）
患者1人につき
1年に1回に限り算定
1年ごと
ただし、下記に該当する場合は
4月に1回の算定が可能です！
●治療を開始して1年以内の場合
●新たに骨折した場合
●関係学会のガイドラインで示されている骨折危険因子が
新たに増えた場合
●ビスホスホネート薬治療の中断を検討する場合
●骨に影響を与える薬剤を投与する場合
●骨に影響を与える病態を有する場合

7月の健康相談会のご案内

友の会	テーマ	日時	場所	担当・連絡先
西南	尿漏れ・頻尿対策 (瀬川先生からのお話)	7/9(木)14時～	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
栄	骨盤底筋群体操～ (尿漏れ防止、頻尿対策)	7/15(水)14時30分～	栄福祉センター	佐藤 久輝 090-8909-3015

7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	7/2, 16, 30(木)	10時30分～	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西帯広	ふまねっと	7/14, 21, 28(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	7/4, 18(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	7/8(水)	10時30分～	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	7/11(土)	10時30分～	7区北地区集会場	
	ふまねっと	7/13(月)	10時30分～	11区西地区集会場	
	ふまねっと	7/16(木)	10時30分～	南地区集会場	

友の会	内容	日時	時間	場所	担当・連絡先
音更北	ふまねっと	7/11(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	7/7, 21(火)	13時30分～	芽室中央公民館	日笠 好香 62-5983
札内東	ふまねっと・ モルック	7/16(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・ モルック	7/16(木)	13時30分～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
札内西	パークゴルフ	7/9(木)	10時～	PGエルムコース	岡崎 節子 56-4432
新緑	ふまねっと	7/23(木)	13時～	緑ヶ丘福祉センター	瘧師 光枝 090-7650-5517
栄	ふまねっと	7/15(水)	13時30分～	栄福祉センター	本川 栄子 34-6547
緑西	朝ウオーク	毎週(水、金)	6時～	西19条4丁目マックスパ リビュー向側集合	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 生き生き広場

新緑友の会

5月20日に新緑友の会の健康相談会が白樺医院待合室を会場に行われ、7人が参加しました。帯広病院の塚越リハビリ技士が「尿トラブルの悩み」骨盤底筋の体操、セルフケア」のテーマで講義しました。頻尿や夜間頻尿など尿トラブルの症状や、排尿日誌を付ける意義、正常・異常値の目安などについて説明され、会員の皆さんは熱心に聞き入りました。また、ケアセンター白樺の宮脇技士と鈴木技士が体操を実演しながら、座って行うトレーニング、寝ながら行うトレーニング、立って行うトレーニングなど骨盤底筋を鍛える運動について指導しました。会員さんからは、「朝8時15分からのテレビでちょうど尿漏れのことについて



て放送していた。タイムリーな話題です。呼吸しながら骨盤底筋を締めるということで良いのですか」「頻尿が気になったらまず受診を」ということだが、内科、泌尿器科、婦人科などあるが、どこに行けばいい?」「医師が男性だとやはり相談しづらい」などの悩みも出され、会員の皆さんの思いに寄り添った相談会となりました。

読者の声

【編集部・三浦 紀秋】

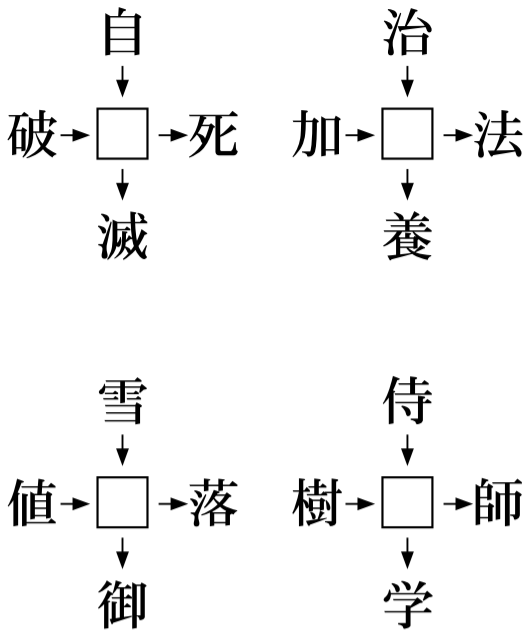
春の陽ざしがいつぱいで花が次から次へと変わって咲いてうれしいですね。今はチューリップが満開です。赤、黄、ピンクと色とりどりでまだ一週間は楽しめます。北広島市 坂本みさ子さん 医療広報として地道に

賞品

【答 え】○○○○
(漢字でご記入ください)

応募方法

次の□に漢字を入れて二字熟語をつくり、□の漢字を並べ替え○の中に入れて、四文字熟語を完成させてください。
【ヒント】これを防ぐために署名活動などに取り組んでいます。昨年は日本医師会や諸団体も声明や要望を出すに至りました。



宛先

○郵送
〒080-0051
帯広市白樺16条西2丁目
7番地 友の会ニュース
編集部
○メール
soshiki@tokachi-kin-
ikyoo.or.jp

締め切り

2025年7月20日
(当日消印有効)。発表は
第508号(9月号)紙上
です。

第504号の当選者

答えは「柳緑花紅」でした。
応募総数60通、正解者
59通の中から抽選により、
次の10の方が当選しま
した。(敬称略)
大西 忠民、石田 幸子
仲山 妙子、大山 公子
前田 龍男(帯広市)
江口 久子(芽室町)
三好 佳子(芽室町)
室本 敏行(士幌町)
坂本 春恵(音更町)
新田 洋(本別町)

尽力されている姿に敬服
しています。益々のご活
躍を祈っています。

で育ってきた方たち、自
信にあふれ、キラキラし
て見えました。

大樹町 片岡 文洋さん
大国の大統領が他国に
向かって「石器時代に戻
してやる」と言ったそう
です。まったく知性のか
けらもない。

小倉先生、厳しい時代
ではありますが彼らが勤
医協をしつかり支えてく
れます。安心してお休
みください。

帯広市 岩間日出夫さん
私たちの日常生活に、
異論を封じる力で、何気
なく戦争が近づいている
雰囲気を感じます。疑問
に思ったことを言葉や文
章、行動などで表現する
ことが大切だと覆います。
帯広市 大阪あずきさん
頭の体操、毎号楽しく
考えさせていたいただい
てます。出題者の皆さんに
感謝です。

私も間もなく80歳、勤
医協があるから老後は安
心、なんて言っていてい
ない時代です。微力なが
ら頑張らねばとあらため
て思ったのでした。

芽室町 西村 幾代さん
社員総会・友の会総会
に参加させてい
ただきました。

先日、整形外科でMR
I撮影、診断で会計4千
円以上支払いました。(財
布に入っていてよかったです!!)医療費負担増にな
ると、おちおち通院も考
えないと、不安が重くの
しかります。
帯広市 佐藤 晴子さん

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 7月号 380円 好評発売中

私が生きやすい社会へ

【けんこう教室】 実は身近なお腹の不調
ココロとカラダのツボ療法
いつでも、誰でも、ふらっと 兵庫
【まぢのチカラ】 茨城県ひたちなか市
【食と健康】 私の推し!ピクルス

発行=札幌保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五五-三二一-三〇八四
- 【音更西】 神長 基子 〇九〇-八九〇-六二一-三三三一
- 【音更南】 野口 清子 一五五-三二一-七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五五-四二二-一九九九
- 【士幌】 和田 鶴三 一五六-四一七-四四三三
- 【上士幌】 山本 政俊 一五六-四一三-〇八九九
- 【新得】 土山 武志 一五六-四一四-四七一六
- 【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 一五六-六六一-二七六
- 【芽室】 岡田 節子 〇九〇-四八七-七四一-一九六
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇-八四一-八三三七
- 【天樹】 有岡千恵子 一五五-八七二-五二二八
- 【広尾】 前崎 茂 一五五-八二一-四三三〇
- 【幕別】 小林 正明 一五五-五五〇-五二二一
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五-五六一-六七七七
- 【札内西】 岡崎 節子 一五五-五六一-四四三三
- 【忠類】 増田萬里子 一五五-八八二-二六〇七
- 【豊頃】 岩井 明 一五五-七四一-二六三四
- 【池田】 岩本 正雄 一五五-七二一-五七八五
- 【本別】 広川 雪子 〇九〇-三二一-五一九四九
- 【足寄】 田利美智子 一五六-二五二-四〇〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 一五六-二七二-二六六七
- 【東】 山口久美子 一五五-七七六-二二二
- 【柏】 若月 玲子 〇九〇-三三九-六八〇四七
- 【光南】 村上 隆久 一五五-五五八-八八
- 【鉄南】 牧野美智子 四七二-八九六-五
- 【中央】 吉沢 澄子 二四七-一三九-九
- 【栄】 佐藤 久輝 三三二-六三三-九九
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇-一四四-六五五二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 三七二-二七二-九九
- 【西南】 麻生 恵子 二二二-一六一-三
- 【緑ヶ丘】 堀田 省悟 五八二-一六五-〇
- 【白樺】 武井 純子 三六二-二四二-四
- 【新緑】 瘧師 光枝 〇九〇-七六五-〇一五五一七
- 【柏林台】 横塚恵利子 〇九〇-七六五-〇一七九〇
- 【緑西】 村上久美子 三三二-一六八-五二
- 【稲田北】 麗子 四八二-〇七一-五
- 【稲田南】 藤田 功 四八二-六九五-一
- 【川西】 原 正子 五九二-二四四-二
- 【大正】 岡山 幹男 六四一-五九三-三