

年に一度は健康診断を受けましょう！！



みなさんは「健康」を保つために何かされていますか？
生活習慣病の中でも、とりわけ糖尿病や高血圧症などの予防が大切です。体を動かす運動や頭の体操など、それぞれ健康維持のため取り組んでいると思いますが、是非その中に健康診断を取り入れてください。健康診断は、「健康な人生」を設計するために欠かせないものです。「いつも受診で先生に診てもらっているから大丈夫」「病気もなく元気だから大丈夫」と受診を先延ばしにせず、病気の早期発見に努めましょう。年に一度は健康診断を受けて、ご自身の体質や健康状態を定期的に確認し把握しましょう。心配されているコロナなどの感染症対策は、勤医協苦小牧病院もしっかりとつていまして、安心して受けることができます。

毎年健康診断を受けて「異常なし」と結果が来ている方も、継続して健康診断を受けることを勧めます。

是非、友の会の会員さんをはじめご家族や知人などを周りの方にも健康診断をお勧めいただき、一緒に健康を守っていきましょう。

苦小牧健康友の会 友の会だより

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

発行責任者
竹田 登紀子

受診期間もなく！！

苦小牧市の特定健診クーポンは
2月29日までとなっております
健診の予約について

完全予約制です
受診券をお手元に用意し電話予約。1日の予約枠には限りがあります。期日近くは予約が込み合うことが予想されます。早めのご連絡をお願いいたします。

内科診察の日に健診できます
内科診察予約の方は、健診予約時にお申し出ください。

健診結果は郵送で通知します
結果通知はおおよそ14日～1ヶ月です。

お問合せ・お申込み
勤医協苦小牧病院
TEL 0144-72-3151

インターネットでも過去の友の会だよりも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。



検査項目 (基本健診)		
項目	内容	健診結果からわかること
診察	診察・問診	病気の有無や症状など健康状態の確認
測定	身長・体重・腹囲	肥満など体格のバランスの確認
	血圧測定(収縮期・拡張期)	高血圧症・動脈硬化の危険性
血液検査	中性脂肪	脂質異常症・動脈硬化の危険性
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	肝機能の障がいなど
	AST・ALT・γ-GTP	
	ヘモグロビンA1c	
血清クレアチニン・推算GFR	腎機能の障がいなど	
尿検査	尿たんぱく	腎機能の障がいなど
	尿糖	糖尿病の危険性
友の会員特典 (無料で受けられる項目)		
項目	内容	健診結果からわかること
血液検査	末梢血液一般	貧血・血液疾患の可能性
	尿酸	痛風の可能性
心電図	心電図(12誘導)	心疾患の可能性
その他のオプション健診を友の会員特典を活用してお得に受けることができます		

【無料低額診療薬代助成の延長について】

1年以上の治療で薬代助成の対象とならない糖尿病の患者さんがいて、月に7,000円以上の負担がかかるため、仕事の多忙さとあわせて中断している。こういった方のために継続的な薬代助成は必要。
ひまわり薬局 五十嵐薬局長



【介護タクシーの課題解消について】

17万人都市の苦小牧市で介護タクシーが現在は2台。2月頃までに4台となる見通しというが、実際はそれでも少ない。転院搬送で使うと、その分地域の方の「足」を奪う事になる。より充足をさせるために支援してほしい。医療福祉課 荒木SW



【無料低額診療の普及について】

行政からの声掛けもあり、無料低額診療の新規普及について、病院としてもチームを組織して活動をしている。先日はとまチョップが病院に来てくれたので、パンフレットやポスターで活用するなど行政との協働をすすめたい。
総務課 中田係長



苦小牧市長との懇談で 3点の項目を要請しました

勤医協苦小牧病院事務長 吉嶋

12月23日、勤医協苦小牧病院、ひまわり薬局、原市議会議員とともに、苦小牧市の山本副市長と懇談を行いました(岩倉市長は療養中)。

当院が市長に対して直接社会福祉に関する要望をするこの懇談は、毎年12月に実施しています。

今年度は「①無料低額診療の更なる周知と薬代補助の拡充 ②子ども医療拡充のお礼と一部負担金の撤廃 ③介護タクシー不足への対応」について要望しました。

懇談の中では当院の要望書に対しては実質ゼロ回答ではありませんでしたが、懇談後に福祉課の方から、慢性疾患患者さんの事例やデータについて共有してほしいと要望がありました。ひまわり薬局と協力して準備をし、薬代助成の延長については粘り強く要求していきます。

《2～3月の予定》

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

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
2月2日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度

★2023年度 友の会総会

3月16日(土) 10:00～

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

2月はお休みします
3月は未定

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

2月21日(水) 3月20日(水祝)
見山東福祉会館
10:30～12:00

★見山松風班

健康サロン 見山東福祉会館
2月はお休みします
3月1日(金) 13:30～

★うさとブロック

ふまねっと 13:30～
有珠の沢会館
2月・3月はお休みします

★東部ブロック

「ハッピーダンス」
2月はお休みします
3月12日(火) 10:00～
住吉コミュニティーセンター

★沼ノ端勇払ブロック

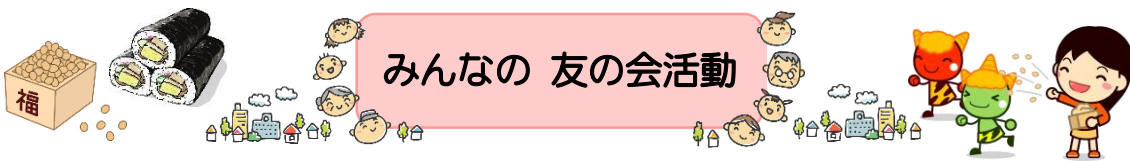
なごやかミニディ11:30～
3月26日(火)
沼ノ端コミュニティーセンター

手配りを始めて何年過ぎたかな？ 4年位？まだ経験も浅く13部行つています。1ヶ月に1時間程度のお手伝いをさせて頂いて頂いています。最初の頃は何か質問されても分からないので、誰にも会わなければならぬと思いがちでしたが、少くも誰かがいる場所には花々でいっぱいのお庭を見ながら、健康自慢の講釈ありになりまして、冬は足元に全神経を集中するの月末はすぐやってくる。天気予報とにらめっこをしながら1年もあつたという間に過ぎてしまします。私より高齢の方が、元気に地域の方々に声をかけ、たくさん手配りしておられます。そんな姿を見て、励まされています。

新聞を受取つてくださる方々、手を配りして下さる方々、役員の方々に支えていただいている方々、頑張りたいと思えます。

シリーズ51 宅配者紹介

沼ノ端勇払ブロック
横浜 恵美子さん



みんなの友の会活動

車いす清掃ボランティア

12月6日、7名のボランティアが集まり、病院の車いす清掃を行いました。

日常のふき取りは職員の方が行っているので、私たちは細かなところを歯ブラシなどを使い手入れをしました。今年度のボランティア活動は、毎月の友の会新聞の宅配や郵送の作業となりました。



引き続き友の会新聞の作業ボランティアさん募集しています。ご興味のあるかたは事務所までご連絡ください。

(ボランティア部：本波)

クリスマス会

12月8日、クリスマス会を開催しました。新しい方も参加し、“ふまねっと”もあと一步のところまで間違えて大笑いしたり、楽しい時間をすごしました。

(みやま松風班：内野)

クリスマス会でお披露目

12月25日、グループホームコスモスで行われたクリスマス会にお招きいただき、フラダンスを披露させていただきました。途中から職員の方も一緒に踊っていただいたものですから、入居者の皆さんは大喜び。その笑顔をみながら楽しく踊らせてもらいました。



(ハイビスカス：及川)

作成したイラストを応募しました。『無低拡大チーム』では、引き続き苫小牧市などと協力をしながら無料低額診療制度を周知するため取り組みをすすめています。



(放射線科：佐々木・検査科：沢井)

事務局よりお願い

住所変更はお済ですか？
お引越しされたら友の会事務所へお知らせください。

友の会バスをご存じですか？
病院の受診の際に友の会会員さんにご利用いただけます。
予約等お問合せは友の会事務所へご連絡ください。

電話 0144-72-3291
対応 9時～16時
会議や外出で不在もあります。緊急の際は病院へご連絡をお願いします。

とまチョップが来た！！

12月20日、苫小牧市の協力を得て、とまチョップ(市公式キャラクター)が勤医協苫小牧病院に来院しました。

無料低額診療制度周知を目的に、『院内無低拡大チーム』がポスターを作成中です。完成次第、院内や市役所に掲示するなど運用予定です。完成まで今しばらくお待ちください。

また、苫小牧市が後期高齢者に送付する、後期高齢者医療「健康診査および歯科健康診査」受診券送付用封筒裏面に広告掲載として、『無低拡大チーム』で

いはは色どがはナ似を種上作鳥そ与が巢温4
い。灰白。の丘夏ナ似を種上作鳥そ与が巢温4
は。白。の。林公鳥イイ食やる。は。後。え。子。め、
色。し。雌。公。鳥。ニ。た。べ。昆。木。の。若。を。産。6
っ。の。雄。園。ズ。ユ。る。虫。を。の。を。卵。個
ぽ。早。類。異。な。メ。ウ。メ。を。の。を。卵。個



スズメ



ニューナイスズメ ♂

スズメとは小さい鳥のこ
とです。生垣などで集団を
見ます。
全長(嘴の先から尾の端
まで)14.5cm、体重25g(ほ
どの留鳥。頬と喉に黒い模
様。歩くときは両足をそろ
えて跳ねる。雌雄同色で、
交尾の時上が大体雄。
人家付近でのみ見られる。
タカ・ヘビなどの天敵を避
けるために人のそばが好き
(人が好きなのではない)。
4月8月、ペアで2〜3
回繁殖。1日1個ずつ産卵
し、温めないで発生が進ま
ない。
4月6日産み終えてから
12日で一斉に孵る。
巣立つた後10日ぐらい親
が子に餌を

シリーズ35

苦小牧の自然
雀 スズメ
谷口勇五郎

