

地域協同基金の増額にご協力ください

今年度の事業計画は1億3千万円です。医療・介護充実のために、また、各事業所経営を支えるために、健康友の会員のみなさまに地域協同基金への増額をよろしくお願いいたします。各事業所、健康友の会事務局で受付けています。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第750号

2023年8月10日



健康友の会
ホムページ
発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



地域とつながる健康企画



ひなた健康チエック

7月で第13回目を迎えた「ひなた健康チエック」。毎月1回ひなた薬局にて、体組成/骨密度/血管年齢/全身反応時間/握力/血圧測定など、内容を変えて開催しています。



お薬待ちの合間に測定する方ばかりでなく、健康チエックのみの目的で来局する方も。「昨年骨折して、骨粗鬆症が心配だったので」と骨密度測定を心待ちにしていた方や、「血管年齢測定をしてほしいからまた〇月に来ます」



ドバイス、保健師・看護師による健康相談を行う月もありますのでお気軽にお越しください。

介護施設と一緒に健康チエック

健康友の会坂井輪総支部は7月14日、坂井輪会が健康体操を行っている場所「元気になる家」で「健康チエック」を行いました。日頃、健康体操をしている皆さんが、開始時間より

ポールウォーキング

「地域とつながる会議」(かえつクリニクなどの多職種メンバーで構成)ではポールウォーキングイベントを6月20日、県立植物園で開催。参加者19人、職

員9人、薬学実習生1人が混合で数班に分かれ、それぞれのペースで約40分園内を歩きました。

梅雨の晴れ間の日差しが強い日で、時折吹く風が心地よく、きれいに管理された園内は空気も清々しい!植物に詳しい参加者から植物の名前を聞いたり、いろいろ話しながら楽しく開催できました。ポールを使った準備体操から始まり、ウォーキング後にもしっかりと体操しました。

ウォーム(0250-21-2566)にてポール無料貸出中。お気軽にお問い合わせ下さい。



も早く12人揃い、体組成と握力を計測。最後にデータをもとに健康相談をした後、運営の坂井輪会のMさんと面談をし、健康づくりのフォローを丁寧に行っていました。この積み重ねが地域の健康づくりを広げていく力になるんだと思いました。今後とも地域の拠点づくりの一つとして共同して「健康づくり」行っていききたいですね。

支援の輪も広がる 第14回食料生活支援



7月1日、第14回秋葉区コロナ禍食料生活支援を新津地域交流センターで開催。前日からの雨も昼頃には止み、七夕飾りの下がるホールに167人が来場、宅配や取り



置きの人を含め190人の利用がありました。今回は事前に秋葉区周辺の食品企業などに支援物資提供を依頼、いくつかが協力があがり、地元農業法人からの支援もありました。前回同様、大学生や高校生のボランティアが多数参加、荷物運びの補助や物資配布・アンケートで来場者

と触れ合いました。アンケートには107人が回答。物価高騰の中、毎食の半分以上が野菜や魚など生鮮食品抜きという人が半数以上に上りました。30代から50代では朝食を抜く頻度も高く、特に50代の人は「毎日」抜かす人が20%と全年代で最高です。50代は、「勤務時間を減らされた」「仕事が見つからない」など仕事関連の困りごとを選んだ人も7割を超え、家賃・水光熱費など各種支払が遅れた事のない人は4割以下と全年代で最低と、生活難の影響が強く出ている事が伺われました。

3年ぶりの行進 原水爆禁止国民平和大行進



3年ぶりの「原水爆禁止国民平和大行進」が行われました。6月23日の秋葉区には約50人が区役所前から市街地を回り旧かえつクリニクまで行進。

尾中央公園までを行進。午後から新潟市役所前で集会。平和のうたごえ、市長メッセージ紹介などの後、古町までを約40人で歩きました。鶴や短冊を吊るした笹飾りを持つたり、思い思いの平和への訴えをプラカードなどでアピールしました。



介護保険制度について②

介護保険制度の現状と今後予測される改悪について

新潟勤医協介護部 小川 恵



介護保険制度は高齢者の現状を踏まえつつ社会のニーズに合わせて、3年ごとに改定する仕組みになっています。来年度2024年が改定時期です。現在、厚生労働省や財務省での部会で大詰めをむかえており、夏には決定すると言われて

います。2000年に介護保険制度が施行されてから、今までに7回改定されましたが、特別養護老人ホームの室料徴収や、入所要件を要介護3以上に変更し、更にサービスの

利用料金を1割負担から2割、3割負担にするなど、どれも利用者や家族の生活を締めつけるものばかりです。その間、消費増税も2回行われています。介護保険は改定の度に現行制度を後退させる「改悪」の連続でしたし、医療保険の改定時期も加えると、介護と医療の双方が制度改悪を交互に競い合うかたちで改悪を推し進めてきました。

見直しの内容	見直し時期
① 1号保険料負担の在り方→高所得高齢者の介護保険料引き上げ	早急に結論を得ることが適当
② 「一定以上所得」「現役並み所得」の判断基準→利用料2割負担、3割負担の対象者を拡大	2024年度改正に向けて結論を得ることが適当
③ 多床室の室料負担→特養で実施されている多床室の室料徴収を老健施設、介護医療院に拡大	2024年度改正に向けて結論を得ることが適当
④ 被保険者範囲・受給権者範囲→被保険者の年齢(現在40歳以上)の引き下げ	引き続き検討を行うことが適当
⑤ 補足給付に関する給付の在り方→補足給付の資産要件に不動産を追加	引き続き検討を行うことが適当
⑥ ケアマネジメントに関する給付の在り方→ケアマネジメントへの自己負担導入	2027年度改正までに結論を出すことが適当
⑦ 軽度者への生活援助等に関する給付の在り方→要介護1、2の生活援助等を総合事業に移行	2027年度改正までに結論を出すことが適当

に2024年度に改悪されると言われているものが①③です。これが施行されれば実質的な増税となってしまう。昨年10月に医療費の自己負担2割化が導入され、医療機関の受診料の窓口負担が増えました。コロナ前の患者数に戻すには強い反対の声を上げていかねばならないと思います。

学生の学びたい要求を旺盛に 対面形式も復活 奨学生生活活動のご紹介

新潟民医連 医学生担当 山口 諒

今年度から「奨学生ミーティング」を毎月第4火曜日の夜に定例化しました。それまでは、その都度学生の都合に合わせて月1回設定していましたが集まりが悪く、定例化と事前に内容を決めたことにより学生の集まりがよくなりました。また、対面形式も復活し、奨学生が直接顔を合わせ

る機会も増え、現在では県外の学生もいるため、



オンライン(Zoom)を併用して行っています。

4月にはメデイカルフィットネスウオームの高橋良太健康運動指導士から「子どものロコモティブシンドロームについて」、5月は健康友の会坂井輪総支部の服部正史さんから「まちづくりについて」の講演(写真上)を行っていただきました。また、6月は学生それぞれが「興味・関心のあるテーマ」のプレゼン大会を行いました。毎



9月は新潟医療福祉大学の亀岡雅紀氏の講演を予定しています。今後も学生の学びたい要求に合わせた様々な企画を考えていきます。

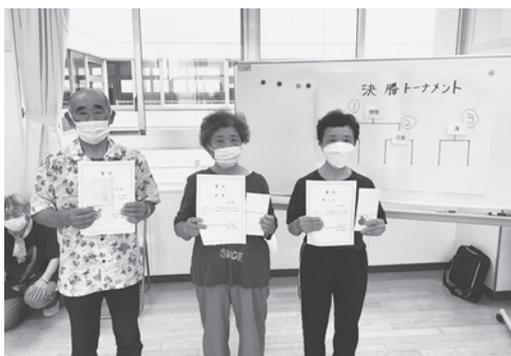
また、子ども食堂に興味を持っている学生もあり、「にしっこ食堂」、「秋葉かけはし」、「ひなたカフェ」(写真下)に積極的に参加しています。コロナ禍が一段落し、学生もいろいろなフィールドに参加できるようになってきました。学生の学びになるような機会がありましたらぜひ、ご紹介ください。

白山舟江沼垂総支部 元気だより

わきあがる歓声! 「ポッチャ支部別対抗戦」開催



白山舟江沼垂総支部では7月5日午後から北部コミセン304大ホールを会場に第1回ポッチャ大会を開催しました。各支部から精鋭8チームが出そろい、桜井総支部長の挨拶に続き、予選リーグABの組み合わせ抽選を行いゲームがスタート。審判はAブロックが沼垂支部の関谷さん、Bブロックは湊支部の宮島さんが務めました。



決勝は関屋支部と沼垂支部が勝ち上がり、初めての栄冠は関屋支部に、準優勝に沼垂支部、3位は湊支部となりました。相手のガードボールを弾き飛ばし、みごとにジャックボール(白玉)に付ける一幕もあり、大きな歓声が上がりました。

新津総支部 元気だより

4年ぶりの熱戦をくり広げ 親善ゲートボール大会



7月8日、4年ぶりの第33回友の会親善ゲートボール大会を開催しました。

あいにく雨天で、屋内コートで短時間での開催でしたが、8チーム約50人が集まり、熱戦を繰り広げました。



皆さんお元気で、審判員のときは走り回り、競技中は(頭も使う競技ということもあり)皆さんの頭の中はどうなっているのか驚くばかり。

ケントモチーム(健康友の会健康づくり委員メンバー)も参加しましたが、ほぼ全員初心者。ハンデや温かい対応、丁寧な指導を大変ありがとうございました。練習して、来年は正々堂々戦うぞ!と意気込むケントモチームでした。

結果は以下、優勝:西島A。準優勝:小須戸。3位:善道。4位:ケントモ。5位:新津。6位:こがね町。7位:西島B。8位:天ヶ沢。

◆下越病院外来診療体制◆

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

●休診 ……………日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ………第1・第3・第5土曜日
※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8:45～17:00
	第1・3・5土曜日	8:45～12:00
	第2・4土、日・祝	対応なし

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
前	一般内科	菊地	宮野	岡田(義)	岩田 ⁽¹⁾ 上野 ^(2・3・4・5)	千葉浩	医師輪番
		大内	周(大学医)	宮野	菊地	酒泉 ^(1・4) 岡田 ⁽³⁾	
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医)	(神経内科)川上	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森 ^(1・3)
		(神経内科)栗森 ^{(1・3・4)～10:30}	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山川	(神経内科)川上 ⁽³⁾
		(睡眠無呼吸)山川	(リハビリ)野本	(ペースメーカー)田中 ^(2週)	(神経内科)栗森 ^{(2・4)～10:30}	(神経内科)栗森	
				(産婦人科)担当医	(循環器内科)田中		
	小児科	大河原	平野	大河原	平野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)			富井(大学医)
	外科	亀村・五十嵐 ^(1・3・4)	五十嵐	亀村・五十嵐		五十嵐	
	整形外科	有井	有井		有井	有井 ^(1・3・4)	
泌尿器科		小原(大学医)	小原(大学医) ⁽³⁾	斉藤和(大学医)			
後	特診予約	(消化器内科)山川	(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理(大学医) ^(1・3・4)	
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)担当医 ^(16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 ^(13:30～17:00)					
	小児科	一般	本間 ^(16:00～16:30)				相澤(大学医) ^(15:00～16:30)
		喘息		(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間	
予防接種	平野	平野	本間	平野	平野		
リウマチ外来			有井				
夜間	特診予約			(消化器内科)山川			

8月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
9月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

外来予約案内
 一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)
 一般内科以外の科は、下記までお電話ください
 外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711
 ◎受診日の前日までの電話予約受付時間は
 平日 10:00～16:30
 小児科喘息外来は 14:00～16:00
 小児科予防接種は 14:00～16:00
 ◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00～11:00
 土曜8:30～11:00

◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。
 ◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。
 ◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております
 ○個室料金(差額ベッド代)
 ○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～) 整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30 小児科 8:00～11:00(診察9:00～)	※外科の診察は1診 9:30～ 2診10:00～ ※土曜小児科受付は11:30まで (診察10:00～)
	午後	小児科(月) 14:00～16:00 (金) 14:00～16:30	

- ◆かえつクリニック ☎ 0250-22-5888
- ◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎ 0250-21-2566
- ◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎ 0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510
 ※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～17:00	○			○	○	○
10:30～19:00		○	○			

かえつクリニック診療体制 <全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 小林 消化器内科 入月 河内 原田
 循環器内科 岡島 末武 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 千葉浩
 呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 労災 五十嵐
 ※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

何でも相談会

8月16日(水)

予めお電話下さい
 0250-22-6851(10時～12時)
 連絡先は新津総支部友の会事務局まで

坂井輪総支部 元気だより

職員とともに 平和憲法守る署名の学習会とスタンディングをしました

7月職員の提案により、共同の平和憲法署名活動を進めました。7月7日、事前にDVD(民医連作成)を視聴学習し、



署名行動をする参加者で交流しました。

生活の大変さなど身近な話から進めていこうなど活発な意見交換ができました。終了後、憲法9条にちなんで9分間のスタンディングをしました(写真下)。

7月19日と21日に署名活動を行いました。



ときわ総支部 元気だより

はじめての体験に驚き！ザリッツ体験会



7月4日、藤見支部で健康チェック。以前からやってみてみたいという声が上がっていた「ザリッツ体験会」を行いました。

なかなか測定できる機会が無い珍しい測定器とのことで、チラシや口コミで参加が広がり、当日は16人の参加がありました。

「思ったよりも数値が良くてうれしかった」「またやりたい」「次はもっといい数字が出るように体操を頑張ろう」など、健康づくりのやる気アップにもつながっています。

椅子に座りながらエクササイズ

今回は、椅子に座りっぱなしにならないように、座っている時間を利用しての運動のご紹介です。脚筋力強化、腕の筋力強化にもなります。手軽に筋トレができますので、ぜひ活用してみてください。 体操の問い合わせ TEL0250-21-2566(ウオーム直通)

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

健康運動指導士 高橋博幸

ポイント

呼吸：1-2-3と10秒数えながら息を止めないようにします。

1. 太ももの外側と腕の筋トレ

効果：外転筋、上腕筋を鍛えます

- ① 少し膝を開いて座ります。両手の平を両膝の横に当てます。
- ② 膝を左右に開こうとしながら手は膝を閉じようとしています。写真1
- ③ 膝と手を10秒間押し合います。
- ④ ももの外側と腕に同時に力が入った状態になります。

写真1



2. 太ももの内側と腕の筋トレ

効果：内転筋、上腕三頭筋を鍛えます

- ① 両膝の内側に握りこぶしを作って腕を伸ばし、手の甲側を当てます。
- ② 膝を内側に閉めようとしながら、腕は膝を開こうとしています。
- ③ 膝と手を10秒間押し合います。
- ④ 内ももの筋肉に力が入り、腕は上腕三頭筋に力が入ります。写真2

写真2



3. 太ももの前と腕の筋トレ

効果：大腿四頭筋、上腕三頭筋を鍛えます

- ① 右太ももの上に右手の平を乗せます。
- ② 右膝を持ち上げようとしながら右手は上から押さえようとしています。写真3
- ③ 足は少し床から上がる程度にしましょう。
- ④ 膝と手を10秒間押し合います。
- ⑤ 太ももと腕に力が入った状態になります。左側もやりましょう。

写真3



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ズッキーニのピラフ

旬のズッキーニはカリウム、ビタミンC、ビタミンB群が多く、疲労回復や代謝の促進に期待できます。暑い季節は料理のやる気や食欲が落ちやすくなりますが、炊飯器でピラフを作ってパパッと手軽に食べられます。旬の食材を取り入れ夏を楽しみましょう。

1人分 エネルギー 341kcal 塩分 1.2g

材料 (2人分)

- ・米 1合 ・固形コンソメ 1個(顆粒小さじ2) ・ズッキーニ 1/3本(40g)
- ・玉ねぎ 1/4個(40g) ・人参 1/10本(20g) ・鶏むね肉 100g
- ・パセリ 少々

作り方

- ① ズッキーニはいちょう切り、玉ねぎ・人参はみじん切り、鶏むね肉は一口大に切る。
- ② 炊飯器に洗った米、水(1合の目盛りより少なめ)、コンソメ、①で切った具材を入れる。
- ③ 通常通りに炊く。
- ④ 炊き上がったら盛り付け、お好みでパセリを振りかける。



ときわ総支部
パッチワーク織布班の作品

友の会会員の
作品から



紹介作品募集中