

新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため友の会借入を新たに3億円募集いたします。
年利・単利・利率0.3%。3年満期です。お1人上限500万円までお預けが可能です。
地域協同基金5万円(10口分)のお預けが条件です。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。
詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局か、友の会本部事務局(電話:0250-25-1877)までご連絡ください。

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776号

2025年10月10日



健康友の会
ホームページ
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

秋の健康まつり・文化祭のおしらせ

- ◎坂井輪健康友の会まつり
10月4日(出)13:30～
会場:内野まちづくりセンター
- ◎下越病院健康まつり
10月25日(出)9:30～
会場:下越病院
- ◎舟江健康まつり
11月1日(出)10:00～
会場:舟江診療所
- ◎ときわ文化祭
11月10日(月)～15日(土)
会場:ときわ診療所



班会に参加されている皆さんに、ご家族やお知り合いに友の会をお勧めしていきましようと思え、また「地域協同基金」の増額や「友の会借入」へのご協力をお願いしています。
高地事務局長からは診療所の現状も説明。今後の施設

班会に参加されている皆さんに、ご家族やお知り合いに友の会をお勧めしていきましようと思え、また「地域協同基金」の増額や「友の会借入」へのご協力をお願いしています。
高地事務局長からは診療所の現状も説明。今後の施設

診療所職員 班会におじゃまします

ときわ総支部では職員の時きわ班会訪問」を9月から始めました。8月から着任した高地事務局長ほか職員で、9月3日に太極拳班、9月12日には体操元気クラブに訪問しました。

仲間ふやし月間

9月～11月

各地の多彩な取り組みを紹介します

友の会コーナーと地域まわり

仲間ふやし月間がスタートして早くも1か月。舟江診療所待合の「友の会コーナー」は9月8日から開始し、友の会の案内、署名の声掛け、診療所のワクチン接種の案内なども行っています。

署名の取り組みでは、全国で医療機関の経営が逼迫していることを伝えると、「診療所がなくなったら大変だ」と皆さんが協力してくださっています。

各支部の運営委員会では地域まわりについて討議を進めています。診療所から少し離れた支部では支部独自で会員宅をまわる「お

各支部の運営委員会では地域まわりについて討議を進めています。診療所から少し離れた支部では支部独自で会員宅をまわる「お

坂井輪総支部 新しい仲間が増えました

今年、初挑戦で「いっぺこーと(JA新潟直売所)」で健康チェックを開催。幅広く地域の方に坂井輪健康友の会の活動をアピールしました。



坂井輪診療所ってどこにあるの?健康友の会って何?そう思っている方がま



まだまだ多いのが現状。小さな活動、挑戦を重ねてもっともつと多くの方に診療所のこと、健康友の会のことも知ってもらいたい。仲間になってもらいたい。そんな風に思います。

9月の半月で新規加入が6件ありました。健康チェックや班活動などで親しくなった地域の方に、9月から始まった「健康づくりサポーター講座」のお話を

健康について一緒に考えたり、一緒に健康づくりをしたり、いっぱいおしゃべりしたり、笑ったり。そんな健康友の会の仲間づくりはまだまだ続きます。

健康について一緒に考えたり、一緒に健康づくりをしたり、いっぱいおしゃべりしたり、笑ったり。そんな健康友の会の仲間づくりはまだまだ続きます。

新津総支部 職員の班会訪問 始まる

今年「仲間ふやし月間」の取り組みとして、下越病院はじめ新津の民医連事業所職員による「班会訪問」を行なっています。

9月17日、班会訪問の皮切りとしてリハビリ課の新人が北上班会を訪問しました。この日の北上班のテーマは「フレイル予防」。

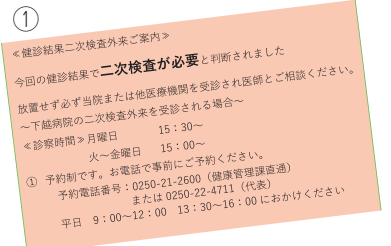
元気で長生きするために、毎年1回必ず健康診断を受けましょう

下越病院・健康管理課

下越病院1階に40番健診窓口(健康管理課)があります。健康診断だけでなく昨年からは白鳥先生が着任され健診後の二次検査外来、予防接種外来を行っています。

「二次検査外来について」

健康診断は受けて終わりではありません。ご自身で健診結果票をよく確認し治療・精密検査が必要な場合は受診が必要です。大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受ける9%以上の方に大腸がんが見つ



二次検査外来のご案内

予約制で待ち時間なくゆつくり医師と健診後の精密検査や生活の注意点などの相談ができます。精密検査が必要な方は「二次検査外来」をぜひご利用ください。

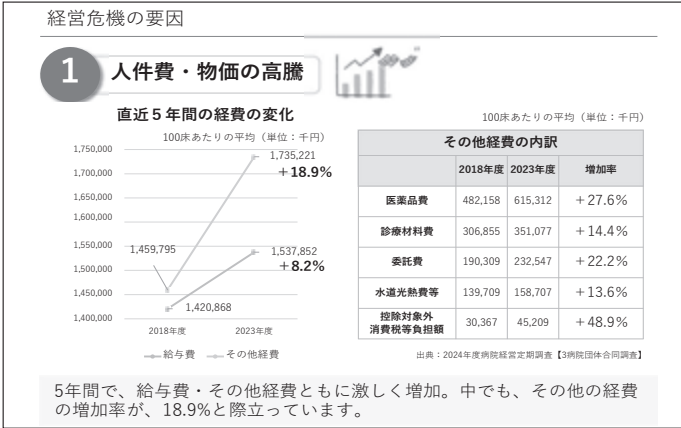
健診・二次検査外来に関する問い合わせ
0250-21-2600(下越病院健康管理課直通)



診察をする白鳥医師



名に協力していただきました。また「健康まつり」のお知らせと病院の医療活動紹介、地域協同基金増額をお願いもしました。
班会後、職員に体調のことを相談する人もいて、職員からは「地域医療の中で自分自身の役割を再認識できた」「学ばただけでなく、楽しめる場を作ろう」との感想が出されています。



2024年は全国の病院の7割が赤字経営となりました。倒産64件、廃業722件となっており(日本医療法人協会による)、県立病院などの自治体病院は9割が赤字です。

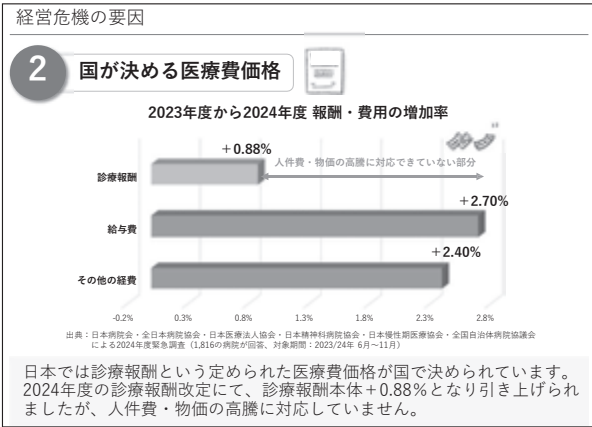
新潟県でも県立病院や厚生連の病院などの経営難が報道されています。経営難の要因は①人件費・物価の高騰 ②国が決める医療費価格 ③診療報酬があがっていないこと ③利益悪化による赤字の拡大です。

2023年から24年にかけて給与費は2・7%増、そ

の他経費は2・4%増加しているにもかかわらず診療報酬はわずかに0・8%しか上がっていないことが大きな要因です。

私たちが取り組んだ県内医療機関へのアンケートでは、病院だけでなく医院も同様の状況です。すでに出産や救急が大変になっていく地域もあります。国が決める医療費価格が、「いつの間にか病院・医院が消えてしまう」ことが現実になってきています。

安心して医療機関にかかるためには、政府が医療・福祉



出典) 日本医療法人協会資料より

病院がいつ消えてもおかしくない…?!

「医療機関の維持存続への支援を求める」行動に取り組みましょう

新潟民医連 事務局長 小網孝志

(4回連載)

糖尿病の運動療法と国際糖尿病学会 ①

かえつクリニック

所長 岡田節朗



糖尿病と癌

前回、小林あかね先生から糖尿病の全体像について非常にわかりやすく概説していただきました。これからは糖尿病の運動療法を少し掘り下げてお話しさせていただきます。

今回は「糖尿病の運動療法と癌予防について」です。糖尿病では、癌発症が高まります。例えば肝臓癌は2倍、膵臓癌は1・8倍、結腸癌は1・4倍、乳癌は体重が重いほどリスクが上昇します。その理由は、高血糖で酸化ストレスや慢性炎症が細胞のDNAを損傷し、インスリン抵抗性や

高インスリン血症という病態が細胞増殖を促進するからです。さらに、糖尿病に伴う肥満や脂質異常症も、癌のリスクを上げさせます。

しかし運動療法の継続で、糖尿病の癌予防に一定の効果が期待できます。運動は高血糖を改善し、インスリン抵抗性や慢性炎症を軽減し、癌リスクを低下させます。運動による体脂肪減少は脂肪組織から分泌される炎症性サイトカイン(※)の量を減らし、免疫機能が改善されます。また、インスリン様成長因子(IGF)の過剰活性が抑えられ、細胞の異

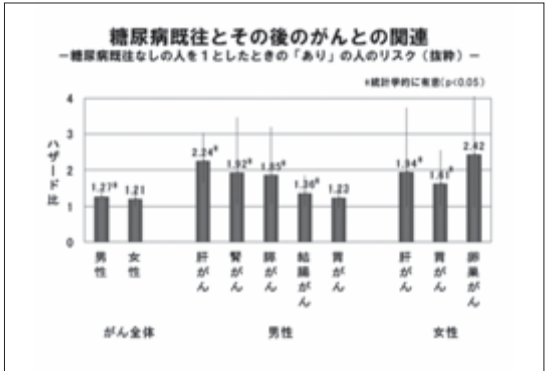
常増殖を防ぐ効果も期待されます。癌の発症に抑制的に働きます。

特に歩行、サイクリングなどの有酸素運動と筋力トレーニングの併用では、肝臓癌や膵臓癌などのリスクを10%以上低下させることが報告されています(国立がん研究センター。2019年)。

糖尿病治療と癌予防のため運動継続を心がけま

しょう。

※炎症性サイトカイン・体が病気やケガと戦うときに出す「炎症の指令役」(つづく)



出典) 国立がん研究センターより



白山舟江沼垂総支部 元気だより

「地域の茶の間」とコラボ 関屋支部健康チェック

9月4日の午後、関屋支部で地域の茶の間「ひめさゆり」とのコラボイベントで、関屋コミュニティハウスを会場に健康チェックを開催しました。こちらの茶の間「ひめさゆり」は、月ごとに様々な活動をしています。

今回の健康チェックの測定内容は骨密度と、握力の2種類。施設スタッフも飛び入りで参加し、23名の方が測定しました。健康づくりサポーターからより健康になるために食事や運動の話を聞き、参加者からは「今日、教えてもらったことを、実践していきたい」という声も聞かれました。また「来年もぜひ健康チェックをしてほしい」とリクエストもあり大盛況に終わりました。



新津総支部 元気だより

学生・職員も大勢参加の食料×生活支援

9月19日・20日、ひなた薬局で「第25回秋葉区食料生活支援」を行ないました。健康友の会各支部や新日本婦人の会ボランティア、民医連奨学生、下越病院看護師などが集まり、物資やお米の仕分け作業を担当。

物資のお渡し会場では「健康・生活相談」も実施しました。研修医や健康管理課の保健師・看護師が血圧を測り、困り事などを聞き取り、生活と健康を守る会役員は生活相談を担当しました。二日間で10人以上が相談されました。

また学生や職員が、来場できない人への宅配も。「お宅に上がらせてもらい、スーパーが遠くて行きにくい、夏場暑くて出られなかった等リアルな実態を知った」「まだ手が届かない人もいるのでは」などの感想がありました。

二日間とも衣類や日用品を駐車場に展示。選んでもらいながら「医療機関支援の緊急署名」も訴え、82人からご協力がありました。



◆下越病院外来診療体制◆

10月1日～31日

●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

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。
※成人のインフルエンザ予防接種予約受付中です。(0250)22-4711まで。

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

何でも相談会
10月15日(水)

		月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	千手	宮野(1・3) 伴(2)・酒泉(4)	岡田義(1・2・4・5) 菅井(3)	菅井	岡田義(1・2・4) 捧(3・5)	医師輪番
		酒泉(1) 高橋(3・4)	酒泉(1) 高橋(2・3・4)	児玉	木村(大学医)	担当医(1・3) 上野(2・4)	
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医) (2・3・4)	(神経内科)川上 (1・2・4・5)	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(循環器内科)末武 (1・2・3・4)	(神経内科)川上(1)
		(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)	(神経内科)栗森(2・4) ～10:30	(神経内科)栗森	
		(腫瘍内科)本間(大学医)		(消化器内科)上野	(腎)大矢	(リハビリ)野本	
		(循環器内科)末武 (3・4)		(循環器内科)末武	(消化器内科)岩田 (2・3・4・5)		
		小児科	大河原	平野	大河原	平野	大河原
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)			
	外科	亀村(1・2・3) 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30～)	外来予約 一般内科は、 一般内科以外 外来予約・お ◎受診日 平日 小児科 小児科 ◎受診日
	整形外科	有井	有井		有井(2・3・4・5)	有井(2・3・5)	
	泌尿器科		小原(大学医)	斉藤和(大学医)(2)	斉藤和(大学医) (1・3・4・5)		
午後	特診予約		(神経内科)川上 (1・3・4)	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理(大学医) (2・3・4・5)	◆泌尿器科・ ◆婦人科は現 ◆整形外科は います。 わたしたち ○個室料金 ○初診時・再 に受診した ◆かえつクリ ◆メディカル ◆介護老人保 かえつ産科
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥 (16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)					
	小児科	一般	本間 (15:30～16:00)			相澤(大学医) (15:00～16:00)(1・2・3・5)	
		喘息		(交替)大河原・本間・平野		(交替)大河原・本間・平野	
		予防接種	平野(3・4)	平野(1・4)	本間	平野(1・2・3・4)	
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9:30～ ※土曜小児科受付は11:30まで (診察10:00～)		
		午後	小児科一般(月) 11:00～16:00 (金) 14:00～16:00 (月曜は当日予約制)				

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 児玉 消化器内科 入月 河内 原田 山川
循環器内科 岡島 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 千葉浩 伴
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 児玉 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。

10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
11月	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

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)

- ◆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		○	○			



坂井輪総支部 元気だより

にぎやかにみんなでご飯
「子ども食堂」

毎月第2・第4金曜日に西区新通の護念寺で活動している「にしっこ食堂」をご紹介します。毎回先着150名の予約制。幼児は無料、小学生～学生100円。大人300円で食事を提供。どなたでもお申込みできます。

エプロンに三角巾姿のボランティアの皆さんはとても忙しく14時半くらいから準備は始まり、後片付けが終わったのは20時過ぎ。皆さん疲れているはずですがいきいきと楽しい雰囲気で活動されていました。

こども食堂はいろいろな場所で自発的に運営され、子どもを中心に幅広い世代の人たちが食を通じて交流する「みんなの居場所」。子ども同士・親同士の交流や世代を超えたつながりが生まれるのもいいです。賑やかにご飯食べるっていいですね。ここから生まれるご縁がたくさんありますように。みんなの“美味しい”にご協力下さい。物資でもお手伝いでも大歓迎です!!



ピザ店からピザの寄付。豪華なメニューに子どもたち大喜び



ときわ総支部 元気だより

集まって、動いて、笑った
「脳いきいき体操」

船江町支部で8月26日に「認知症予防のための脳いきいき体操」を実施しました。船江集会所を会場に、13名の方が参加しました。当日はとても暑く、皆さんやっとの思いで会場まで来られた様子でした。

講師の古川健康運動指導士が様々な認知症予防体操を指導。なかなか上手く出来ない場面もあり、笑いが絶えませんでした。まさしく認知症予防のキーワード通りに《集まって、動いて、(間違っ)て笑う》を実践できました。

手を使った脳トレ“ゲーチョコキチョコキパー”のトレーニングは、「家でも出来るからとても良かった」「また参加したい」などの感想をいただきました。



問い合わせ先…富士タフシー株式会社 ☎0251-27912072(担当…小林)

※普通免許のみでOK(大型免許あればなお可) ※年齢…70歳以下 ※時給…1,100円から

緊急募集! 下越病院・送迎バスドライバー

足は姿勢づくりの土台！

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」
インストラクター 土田 朋子

良い姿勢づくりのために『足でしっかりと体を支える』ことはとても重要です。足裏の表面積は体の約2％とされています。そのエリアで体を支えるため、足のつき方や体重のかかり具合は姿勢に大きな影響を及ぼします。足の機能を強化したり、足をしっかりケアすることはとても大切です。

1. 足指ひらき

- ①足の指をつかみ、前後へ10回ひらくように動かします。
- ②左右へ10回ひらくように動かします。
- ③前後、左右が終わったら次の指へ



【前後へひらく】



【左右へひらく】

2. 足のストレッチ

- ①足の指を手前に引き、足の裏全体を伸ばします。
 - ②足の指を向こうにたおし、足の甲を伸ばします。
- ※10秒1～3セットずつ



3. 足ツボ『湧泉』

足裏の上から3分の1のライン、左右の真ん中にあるツボです。
“命の涌く泉”と呼ばれ、エネルギーを出し入れするツボと言われています。
疲労回復や老廃物の排出に効果的です。（参照：コアトレスタートブック）
◇両手の親指で、息を吐きながら圧をかけ、吸うときに緩めましょう。
※3～5回繰り返します



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

アップルパイ

りんごは秋から冬の時期にかけて旬を迎えます。りんごにはカリウム、ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールなどが豊富に含まれており、これらが生活習慣の予防や疲労回復、美容に役立ちます。

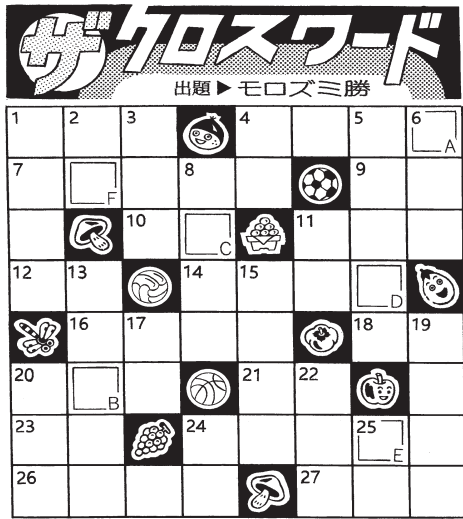
1人分 エネルギー270kcal 塩分0.4g

材 料 (2人分)

- 冷凍パイシート 1枚 (11×18cm)
- りんご 150g
- 卵黄 2分の1個分
- A
- 砂糖 大さじ1
- レモン汁 少々
- バター 5g

【作り方】

- ①パイシートは冷蔵庫で30分ほどおいて解凍する。
- ②りんごは皮を剥き、1cmほどのくし切りにする。
- ③フライパンに②とAを入れて弱めの中火で炒め、しんなりしたら火からおろし、粗熱をとる。
- ④クッキングシートの上でパイシートを伸ばし、12cmのホール型にくり抜く。余った縁の部分を0.5cm幅に8本切る。
- ⑤ホール型に切ったパイシートに③のをのせ、0.5cm幅の棒状を格子状にのせ、はみ出した部分は切り、縁をフォークでおさえる。
- ⑥卵黄に水少々を加えたものをはけで表面に塗る。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。



【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- タテのカギ
1 香り……味しめじ
2 恥知らず。厚顔……
3 最高の幸福。……の時
4 マップ
5 顔つきがそっくり。兄
と……の弟
6 銀行。アイ……
7 要求額通りの……回答
8 人形にもなる秋の花
9 アキアカネは代表格
10 キュリー夫妻が発見し
た放射性元素
11 カトレアは……科の花
12 顔つきや容姿。外見
万が一。……の事態
13 人家が……な山間の村
14 仲間はずれ、……の外
最後。……の住まい
- ヨコのカギ
1 「蝮」って読めますか
2 馬の形の台を飛びこす体操
競技の種目
3 足の裏のくぼんだ部分
4 森……。密……。
5 漢字の意味を示す日本語の
読み方
6 高低。……の激しい道
7 ヘア……。……プラン
8 価値のない雑多な道具
9 はずれくじとも言ふ
10 うりの……。になすびはならぬ
11 成長した羊の肉
12 天高く……。肥ゆる秋
13 障子の紙を張る骨組み
14 復帰。復活。再起
15 英語ではパンプキン
16 カレー……。オム……

クロスワードの答えは3面に

友の会事務局員のちょっとした話

花と笑顔に心癒されています

こんにちは、4月から入職した新人の星です。担当の地域を回ると町や庭に花が咲き、道に迷っても心が和みます。
「明るい医療」の配布先で出会うAさんは花のお世話が大好きで、

「大切に育てるとどんどん増えるんだよ」と笑顔で苗を分けてくださいます。それから訪問の度におしゃべりが楽しみになり、心を込めて育てられた花のように人とのつながりも広がっていくのだと感じました。我が家でも頂いた花が元気に咲き、心を癒してくれます。
(新津総支部事務局・星)

新コーナーです。
友の会事務局で働く職員のおつやきを紹介。
お楽しみに