

友の会借入 募集中

2026年度事業計画遂行のため、友の会借入を募集しています。地域協同基金を1万円以上お預けされている友の会会員さんが対象です。「友の会借入」は、3年満期、年利0.5%（単利）です。1口10万円～、お1人上限1,000万円までお預けが可能です。詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局、または本部事務局（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784号

2026年6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

舟江診療所で送迎ボランティア16年の桜沢さん。「このあたりも高齢化で一人暮らしが多い。杖を突いてタクシーで来る人に、『友の会では送迎もありますよ』と声をかけたことも。午前中に7人の予約もあり、なかなか大変。特に冬場、大雪で家に車をつけられない時もある。でも皆さんから

「ボランティアさんに伺いました」

「支えてもらっています」

健康友の会活動を



喜ばれるのが一番うれしい。今は体調管理を心がけています」
坂井輪診療所で17年、坂井東支部280世帯の『明るい医療』の発送（梱包）ボランティアの川崎さん。「退会者があったり、配布数を確定することは結構大変。漏れがないか毎回気を



白山舟江沼垂総支部



5月10日、暑い日の日差しの中で開催された「早川堀つじまつり」に、白山舟江沼垂総支部として健康チェックで参加しました。

午前11時の開会を待たずに多くの人が行き来している中、スタートとともに大勢が受付。連れ立って参加しておしゃべりをしながら検査待ちする姿も見られました。つじまつり自体の開始時間が遅くなり、人通りが多くなる時間帯にチェックできたためか、チェック参加者は2時間ほどで65人と例年より多くなりました。

「子どもの骨密度・握力も測れますよ」と声を掛けると「あんなたち受けてみなさい」と子どもに勧めるお母さんもいて、10代・20代の姿も目立ちました。健康チェックを受けた人には体操やウォーキングなどに取り組んでいる人も多く、スタッフからは「健康意識の高い人が来るね」という感想も。



また、総支部も参加している「新潟島に循環バスを走らせる会」は健康チェックの隣のブースでフリーマーケットを開催しました。一品寄附へのご協力ありがとうございました。

結果説明の際に友の会の加入パンフと新潟市の特定健診のお知らせも渡しました。まつりに来た地元以外の人でも大勢チェックを受け、健康友の会・舟江診療所を知らせる機会にもなりました。

使っています。最近2人の方がこのボランティアをやってみたくて申し込みがありました。とてもうれしい。「前からやってみたくて」そうです。年度の最後には「ご苦労さん会」を開きます。昨年は地域のバンドと手品。今年は中村哲さんの『荒野に希望の灯をともし』の映画をみました。『とても良かった、毎年楽しみにしています』と感想が寄せられています。」お二人ともステキな笑顔



が心に残りました。

春の

健康づくりサポーター講座

「自分も家族も地域も、まるごと健康に」

新津総支部

「目標に向かって“自分でするリハビリ”を支援いたします」

下越病院通所リハビリテーション 橋口葉子 リハビリスタッフ一同

下越病院通所リハビリテーション

【短時間通所リハビリの役割】
「受けるリハビリ」ではなく、「ご利用者が目標に向かって『自分で取り組むリハビリ』をサポートします。」

- 下越病院通所リハビリでは、スタッフと相談しながらご利用者が達成したい事を定め、自身の目標に挑戦し、自分らしい生活が送れることを目指しサポートします。
- ご利用者が有る能力を最大限に発揮できるよう、ご利用者専用のリハビリプログラムを作成し「心身機能」「知識」「参加」をバランスよく支援いたします。

○対象となる方

- ・介護施設の要介護・要介護2以上の状態の方
- ・外車リハビリ利用していない方、終了予定の方
- ・ご自身で地域内の活動（ボランティア）が可能な方

※日帰り施設での利用施設です。入浴や食事の提供はありません。

地域の皆さまへ参加

リハビリの実施（内容）
・個別プログラム
・グループトレーニング
・運動療法
・音楽療法
・食事・趣味活動指導 など

Step Up!!
「自分らしく、活動が楽しめる」
「自分らしく、活動が楽しめる」
「自分らしく、活動が楽しめる」

※要介護2以上の方は、入浴や食事の提供を受けることができません。また、通所リハビリの予約は、地域の皆さまへお問い合わせください。

下越病院通所リハビリは、リハビリ中心の短時間（1.5時間、3時間）の通所リハビリ施設です。「しつらう（受ける）リハビリ」から「自分でするリハビリ」へ、目指し、利用者様ご自身の目標に向かって、自主的・主体的に取り組むリハビリをサポートしています。

マシントレーニング、歩行や生活動作練習、高次脳機能や言語の練習、脳トレ、手工芸などを実施するとともに、日々の取り組みでいたるようご自宅でのリハビリメニューの提供もしています。また、畑での野菜栽培などの屋外活動、文化祭や観桜会などの行事も開催しています。

通所リハビリ卒業に向けて取り組みも行っており、メデイカルフィットネスウオーミングと連携し、見学会を実施しています。

ご利用の対象となる方は、施設内の移動（歩行）やトイレ動作がご自身で行える方で、「要支援」の方を中心にご利用いただけます。見学やご利用につきましては担当のケアマネージャー様にご相談ください。

ループワークのお手伝いをを行い、受講者を温かく支えていました。自身の経験談や地域での活動を伝える姿はとても頼もしく、参加者からも「活動のイメージができた」「地域とのつながりの大切さを感じた」との声が聞かれました。

笑顔あふれる学びの場となり、これからの地域での活動が楽しみです。



◎「健サポ講座」の予定◎

ときわ・白山舟江沼垂総支部（合同開催）

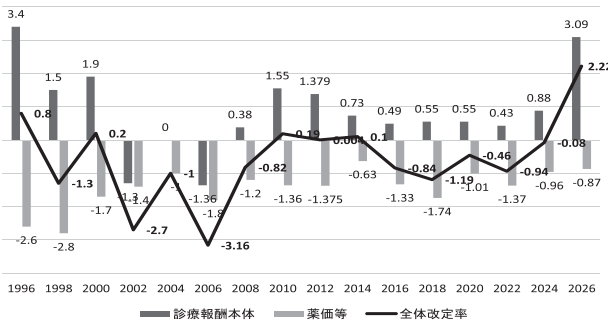
9/18、25、10/2

坂井輪総支部

9/30、10/7、10/15

お申し込みは各総支部事務局まで。ぜひご参加ください。

診療報酬改定の推移



2026年度

診療報酬改定について

下越病院 事務長 長 内 耕 一

2020年以降、病院・医療機関の経営危機は悪化の一途を辿り、東京商工リサーチの調査では、全国で病院を経営する法人の24年度決算は48・2%の法人が赤字でした。この状況に、昨年は「地域医療を守ろう」という国民的運動が大きく広がり、全日本民医連には86万筆が、新潟でも1万3千筆を超える署名が寄せられ、国会に提出されました。みなさんの

ご協力に感謝申し上げます。その甲斐あって、今回の診療報酬改定は30年ぶりの3・09%のプラス改定となりました。特徴の1つは27年度の地域医療構想を見据えた医療機能の実績に応じた評価で、全身麻酔の手術件数や救急車の受入台数が多い病院ほど報酬の上乗せが大きいことです。時間外や休日、深夜の救急外来受診では診療報酬が大きく上乗せされ、病院収益が増えますが患者負担も増えます。4月の国会で共産党の辰巳議員の質問により、政府はOTC類似薬の窓口負担

増のみならず、今後、様々な分野に負担増を拡大する方針であることが明らかとなりました。今後は、患者さんの窓口負担を増やさないよう政府に求めていく運動が重要です。誰でも安心してかかれる医療の実現に力をあわせましょう。

*診療報酬とは…国(厚生労働省)が定める診療行為の点数。1点=1円で医療費が計算される。

6月は「歯と口の健康週間」

大人が気をつけたい虫歯

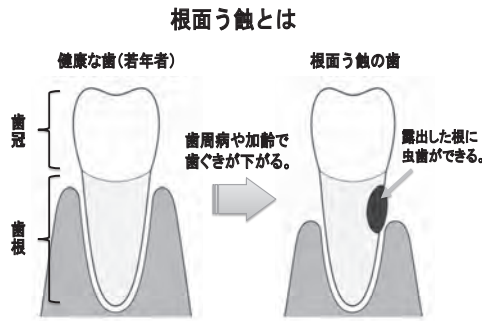


2月から入職しました。よろしくお願いいたします。

かえつ歯科 歯科医師 枝 並 直 樹

皆さんは虫歯と聞くと、どのようなイメージを持つでしょうか。「甘いものばかり食べる子どもがなるものではない。大人は大丈夫!」と思う方も多いかもしれません。確かに、歯冠部(歯の頭の部分)の虫歯は、生えたとの子どもにできやすく、青年期以降は減少する傾向があります。しかし、安心はできません。壮年期から高齢期にかけては、新たな虫歯リスクが生じます。それが根面う蝕(こんめんうしょく)、いわゆる歯の根の虫歯です。歯の根は本来、歯ぐきの中に埋まっていますが、歯周病や加齢による歯ぐきの退縮で露出してきます。この根の部分は非常に酸に弱く、PH6・2〜6・7程度、コーヒーほどの酸性でも溶け始めるとされています。

す。そのため、これまで虫歯が少なかった方でも、年齢とともに急に虫歯が増えることがあります。さらに、根面う蝕は見えにくい場所にあるため、自分では気付きにくいのも特徴です。予防には歯科検診に加え、フッ素塗布や毎日の丁寧な清掃が効果的です。大切な歯を長く守るためにも、ぜひ定期的に歯科医院を受診しましょう。



健康診断のススメ

下越病院 健康管理課課長 坂 下 穂 積

今年も受けましょう



「特定健診」を受ける場合には、「受診券」が必要です。加入されている健康保険の保険者から発行されます。

皆さんは年に1回、健康診断を受けていますか? 健康診断は、病気の早期発見だけでなく、病気を予防するためにも大切です。現在は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するための、メタボリックシンドロームに着目した健診が行われています。また、75歳以上の方には、要介護状態の予防を目的に「フレイル」を早期に見つけるための問診も追加されています。お手元に健康診断の案内が届いている方はぜひ受けましょう。健康診断は受けて終わりではありません。健康で長生きするためには、まず自分の体の状態を知ることが大切です。受けた健診結果を必ず確認し、生活習慣を見直していきましょう。かかりつけ医のいる方は、受診時に健診結果を持参してください。健康診断と併せて、胃がん検診や大腸がん検診等のがん検診も積極的に受け、精密検査を勧められた場合はこちらも必ず受精密検査を受けましょう。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

年度初めの機器研修 総支部健康づくり委員会

4月16日、白山舟江沼垂総支部健康づくり委員会が、健康チェック機器の操作研修を開催しました。普段は静かなケアセンターひだまり2階の地域交流スペースに、健康づくりサポーター28人が集合しました。

研修する機器は体組成・骨密度・血管年齢・握力の4種類。先生は、それぞれの機器の操作に慣れた健サポさん。人数が多いので、研修を受ける人は数人ずつの組に分かれて4つの機器を順に練習しました。ケースから機器を出してセットし、測定して結果の記入をし、最後はしまうところまでの研修。真剣な面持ちで説明を受け、「ああ、今日はよく勉強した」という一言も。支部の違う健サポさんどうし、うちとけて一緒に写真を撮る姿も見られました。



新津総支部 元気だより

今年も始まりました。平和アピールスタンディング

4月22日のお昼に下越病院の職員、友の会の事務局員、労働組合の専従者で平和を訴えるスタンディングをおこないました。昨年も4月から11月まで実施しました。偶数月は第4水曜日に、奇数月は第4火曜日にひなた薬局前の交差点でおこなっています。

奇数月の第4火曜は支部長会議前なので各支部長さん達にも少し早く来ていただいて参加してもらっています。プラカードを持ち、各自順番にマイクで平和や社会保障について呼びかけます。

4月におこなった日は風が強く持っていたプラカードが飛ばされそうでしたが、風に負けることなく40の方が参加。ご一緒にスタンディングをしてくれる方がいましたら是非ご参加ください。参加出来なくても見かけることがあったら手を振っていただければ幸いです。元気が出ます。



◆下越病院外来診療体制◆

6月1日～30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。

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	午	一般内科	千手 宮野(1・2・4・5) 廣瀬(3)	岡田義	今井	捧岡田義(1・2・4) 岡田義(3)	医師輪番
			廣瀬	担当医	廣瀬	吉村	岩男
		酒泉10:30～	酒泉10:30～	千手10:30～	尾方10:30～	菅井上野10:30～(1・3) 10:30～(2・4)	
	予約特診		(神経内科)川上 (神経内科)栗森 ～10:30	(神経内科)河内(大学医) (呼吸器内科)斉藤智 (腎)大矢	(リハビリ)張替 (呼吸器内科)斉藤智 (神経内科)栗森(2・4) ～10:30	(血管外科)曾川 (循環器内科)末武 (神経内科)栗森 (循環器内科)田中 (1・2・3)	(神経内科)栗森 (神経内科)川上(3)
			(睡眠無呼吸)尾方 (睡眠無呼吸)尾方		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)		
			(循環器内科)末武(1)	(消化器内科)上野 (循環器内科)末武	(腎)大矢 (消化器内科)岩田(3・4)	(リハビリ)野本 (呼吸器内科)尾方	
	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)			
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30～)	
	整形外科	有井	有井		有井(1・2・4)	有井(1・2・4)	
	泌尿器科		小原(大学医)		斉藤和(大学医)		
後	午	予約特診		(神経内科)川上 (神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理(大学医) (1・2・3)	
				(リウマチ)有井 (1・2・4)	(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)			大学医(1・2・3) (15:00～16:00)	
		予約特診		(交替)大河原・本間・平野		(交替)大河原・本間・平野	
		予防接種	平野(1・2・4・5)	平野(2・3・4・5)	本間	平野	平野(1・2・3)

6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
7月	28	29	30				
	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	

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 14:00～16:30

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

小児科午後外来は 月・金14:00～16:00

◆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		○	○			

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 菅井 今井

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。

何でも相談会

6月10日(水)

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

「ザリッツ」しました 東青山・小針支部

2026年度坂井輪総支部のザリッツは、東青山・小針支部でスタートしました。今回は個人宅での開催。とてもリラックスした中で測定ができました。なかなか個人宅を開放するのは難しいところですが、快くご協力いただきありがとうございます。皆さんが各々歩いて集まれる場所で、「歩いて行ける」はこれからのキーワードです。

参加者の中に、歩く、自転車、ウエイトトレーニングと、身体づくりに余念がなく、余分な脂肪もないスリムな運動マンさんがいました。きっと筋肉量ものすごいのだろうなとみんなが思っていました。ところが意外にもそんなにすごくなかった。(決して悪かったわけではありません)一同ビックリです。

古川健康運動指導士の解説。運動量に対してたんぱく質の摂取が少ないと、エネルギーに変えるものがなくなった身体は筋肉を削ってエネルギーを生み出すのだと。身を削って運動していた！？運動するだけでなく、意識的に筋肉の元となるたんぱく質を摂る必要がある。食べることの大切さも学んだザリッツでした。



*ザリッツ＝椅子に腰かけて立ち上がるという動作で、下肢の筋力(パワー・スピード)やバランス能力を短時間で計測・評価できる測定器。ご活用ください。



ときわ総支部 元気だより

二宮師長講演会「生活習慣を見直そう」



5月15日、船江町集会場において、この春ときわ診療所に着任した二宮看護師長による講演会が開かれました。内容は食生活の改善・筋力の維持・尿漏れの防止、そしてフレイル予防全般。参加者が総勢23人と、こうした内容への友の会会員さんの関心の高さが伺われました。

師長から、保健師として多くの患者さんと接して来たこれまでの経験、そして自身の日頃の生活において健康のために留意している点を踏まえながらのお話があり、参加された皆さんから「分かりやすかった」と、大変好評でした。

最後は師長が自ら描いた木の絵に、参加者の皆さんそれぞれが健康について留意している点について書かれたカードを木の葉に見立てて貼り付け、セミナー開催の記録となる大きな木の絵が完成しました。これはときわ診療所の待合室の掲示板に張り出し中です。今回のセミナーは大変好評で、今後他の支部でも開催していく予定です。



手を使った脳トレ

新潟勤労者医療協会 本部組織部
健康運動指導士 古川理志

今回は手を使った脳トレをご紹介します。手は「**第二の脳**」と言われており、手や指の神経は脳と密接に繋がっています。少し難しく感じるぐらいがちょうどよい刺激となり、できないことこそ頭（脳）が喜びます。自分のペースでレベル☆～☆☆☆に挑戦してみましょう。考えずに（無意識）でできるようになったら、次の新しい課題にとりくむことをおすすめします。

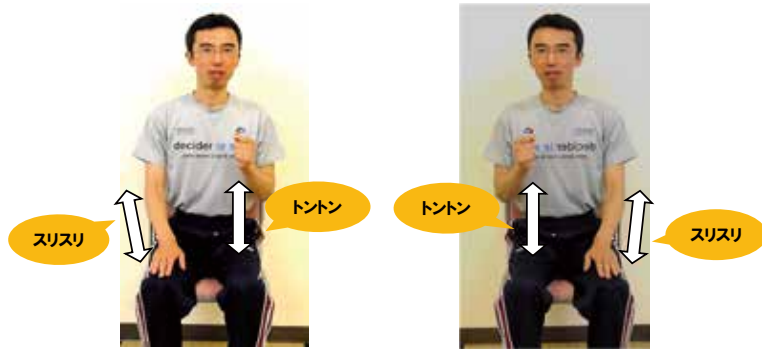
1.グーパーチェンジ

- レベル☆ ①の動きで左右の手を入れ替える
レベル☆☆ ②の動きで左右の手を入れ替える
レベル☆☆☆ ①、②それぞれの動きを拍手をしてから入れ替える



2.トントン&スリスリ

- レベル☆ 左右の手を交互に入れ替える
レベル☆☆ 拍手をしてから入れ替える
レベル☆☆☆ 太ももではなく空中でやってみる

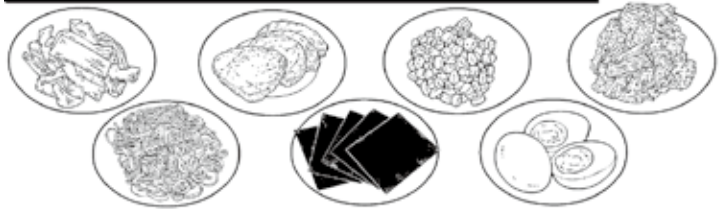


問題

世界中にファンを持つワールドフードのラーメン！しょうゆラーメンの具材といたら？イラストをヒントに語群から探してください。最後に残るアレを答えてください。（3文字です）

（作・野上和彦）

ナ	チ	ホ	ウ	ニ	タ
コ	ヤ	ー	レ	ゴ	マ
ー	ン	シ	ン	ソ	ウ
メ	ト	ユ	ー	ノ	リ
ン	マ	ネ	ギ	ル	



クイズの答えは3面に

旬々菜々

●介護老人保健施設 おぎの里●

鶏肉の甘酢煮

ジメジメした湿気に気力も体力も奪われがちな梅雨の季節がやってきますね。鶏むね肉は、高たんぱく・低カロリーで疲労回復効果があり、食欲不振や胃腸の疲れを改善し、梅雨バテ解消に最適な食材です。甘酢で煮ることで、しっとり柔らか鶏むねになります。

1人分 エネルギー193kcal、塩分2.1g、たんぱく質26.5g

材料（4人分）

- ・鶏むね肉2枚（300g×2枚）
- ・調味料A：しょうゆ 大さじ3、砂糖 大さじ2と1/3、酢 大さじ3
- ・付け合わせ：お好みで、千切りキャベツなど

作り方

- ① 鶏肉は加熱ムラを防ぐため、肉厚みが均一になるように肉厚の部分に切込みを入れる。
- ② 鶏肉の皮を下にして鍋に入れる。
- ③ しょうゆ・砂糖・酢を加え、ぴったりふたをして中火にかけ、煮たてたら、ごく弱火にして15分煮る。
- ④ 鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り、煮汁はそのまま煮つめる。
- ⑤ 鶏肉を器に盛り、煮汁をかけて完成。



友の会事務局員のちょっといい話

送迎のSさんの話～「雪道大変だけど送迎すると、みんなが喜んでくれるから」…その時の笑顔がとっても素敵でした。

～3月に、会員のCさんに「健サポ講座」のインタビューをし、記事をどうまとめようか迷っていた時、電話があって「『講座』のおすすめの記事なのに、あんまりおすすめ、しなかったね」って。で、「…講座はとっても楽しくて、ますます元気にやってますって書いてください」って！今もその弾んだ声がキラキラして耳に残っています。

～K職場ではアウトリーチをどうするか作業グループができたと報告があり、ちょっとワクワクしている今日この頃…

～通勤でいつもの阿賀野川の土手を…赤信号の軽い渋滞で止まって、フト遠くを見ると植えたばかりの早苗の田にしらがさがゆっくり獲物をにらんでいる…止まる。あ、今かなくて、…日本の豊かな静謐な田園風景…この何気ない日常に平和と憲法9条をかみしめる…日々是好日。

（本部組織部 服部）

私と友の会



定年退職後、念願の旧保健学校を受講することができ、それがきっかけで友の会を知り会員になりました。現役の医師による講義を受けられたりと、まさしく友の会会員でなくては体験できない大変貴重な特権があります。

高齢になって益々考えるのは、健康のこと、医療のこと。今それらに関わる組織の一員となれたことは素晴らしい「縁」だと思っています。

五泉支部は、毎回班メニューを利用して講師を招き勉強会をしています。場所は五泉事務所―五泉駅前の旧酒井医院です。是非お立ち寄り下さい。会員以外の方も誘って、勿論無料でお茶菓子をつまみながらお話をしませんか。お待ちしております。

（新津総支部 五泉支部 室橋節子）