

札幌西・手稲健康友の会ニュース

て い ね や ま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内
直通666-2877（FAX兼用）
発行責任者 高際 一男 友の会員数 10,800人

スーパーで健康チェック・ひだまり会館で健康講座



コープさっぽろ新発寒店内で「まちかど健康チェック」

10月29日（水）、コープさっぽろ新発寒店内で「まちかど健康チェック」を開催しました。
西区病院の看護師2名で血圧測定と友の会で新たに購入した握力計を使い握力測定を実施。20人が測定され、ほとんどの方が初めてで、「自分の握力の基準がわかり良かった」と好評でした。友の会新発寒班と前田すみれ班から役員4名が参加し、友の会ハッピーを着て健康チェックの宣伝や友の会入会の呼びかけをしました。



ひだまり会館での健康講座「冬道でころばないために」

理学療法士が講演とエクササイズを実演し、質問も多く出されました。
西区病院近隣の友の会員をはじめ、「ていねやま」の案内記事を見て来た方など20人が参加しました。健康講座は3月まで毎月1回開催されます。

シリーズ身近な健康

北海道保健企画



西区ひまわり薬局 その3

OTC類似薬の保険適用外について

薬局長 丸山 春恵

OTC類似薬とは、医師の処方箋が必要な医療用医薬品のうち、市販薬と同様の成分・効能を持つ薬のことです。例えば、解熱鎮痛剤のロキソプロフェン錠やアレルギー・花粉症治療に使われるフェキソフェナジン錠などが該当します。
現在、これらの薬は保険適用により、患者さんは1割、3割の負担で入手できます。しかし、来年度から保険適用外となる可能性があり、そうなれば全額自己負担（10割）となります。

これは患者さんにとって経済的に大きな負担となります。例えばフェキソフェナジン錠の場合、医師の処方であれば1錠あたり約3円の負担で済みますが、市販薬では約103円となり、30倍以上の差が生じます。このような負担増により、「欲しいけど買えない」「我慢しよう」とする人が増えることが予想されます。さらに、受診してもそれらの薬は保険適応にならず、薬代が高くなるため受診す。

経済的事情によって医療の格差が生まれることは、国民皆保険制度の理念に反し、憲法第25条（生存権）にも関わる重大な問題です。ひまわり薬局では、すべての人が安全で安心できる医療を受けられる社会の実現を目指し、この制度変更の断念を強く求めています。

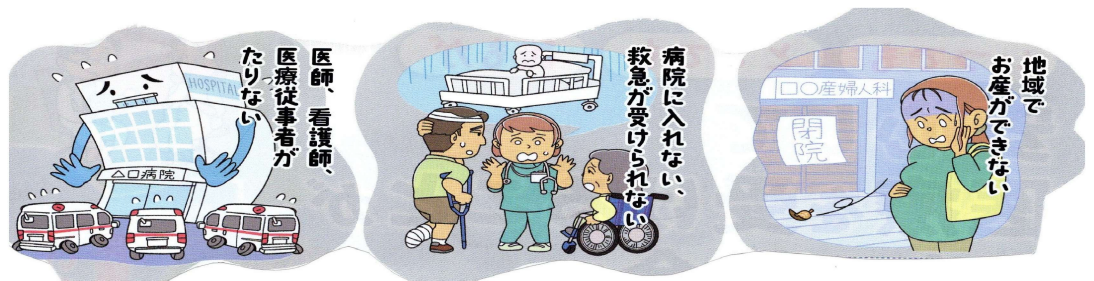
2025年度「友の会活動拡大強化月間」終了報告

9月・10月の「友の会活動拡大強化月間」は、友の会役員を先頭に地域の宅配者の協力を得て、西区・手稲区の民医連事業所の職員が地域を訪問し、貴重なご意見を聞くことが出来ました。
今年も「月間」中の9月21日（日）に「第35回にく健康まつり」を開催し、250名が参加。月間中訪問行動を8回実施、班会・サークル参加合わせ職員・友の会470名が参加しました。会員拡大49名で昨年を上回り、つながり対話件数は1083件で目標を達成しました。健康相談会は昨年同様9回開催し、まちかど健康チェックも昨年に続き開催しました。
引き続き会員拡大・「いつでも元気」拡大の年間目標の達成にご協力をお願いします。

「医療機関の維持存続への支援を求める請願書名」にご協力ください

全国の医療機関の約7割が赤字となっており、過去最大の規模で倒産・廃業が進み深刻な経営危機に陥っています。公定価格（診療報酬）を物価上昇に適切に対応した改定など医療機関の事業と経営を支える署名にご協力願います。

署名付はがきを配布しました。はがきに署名し投函願います。



【年末年始休診のお知らせ】

西区病院
にしく歯科

12月30日（火）～ 1月4日（日）
12月29日（月）午後～ 1月4日（日）

今年度のアウトドアサークル終了

4月から10月まで6回開催しました。今年度は天候に恵まれ無事終了しました。今年度の参加者は延べ224人で最多となりました。

5月の天神山の藤は見事な咲き映えでした。7月のNHK放送局と知事公館、9月の北大第二農場と赤レンガ庁舎、10月には札幌芸術の森野外芸術館の彫刻をガイド付きで鑑賞しました。札幌市内・近郊はほぼ散策したので来年度はどこへ行こうか・・・？

札幌芸術の森の野外芸術館



《健歩会》

『ひだまり広場』

(第11回) ～よこ顔～

宮の沢バンビ班 西谷 恵美子 さん



西谷恵美子さんは明るく社交的な方です。子どもの頃は内気で、大人になっても人前に出るのが苦手な性格でした。55歳の時にがんが見つかり長期入院し、その時にこれからの生き方を考え、「助かった命、細かいことにこだわらない、前向きに生きる」と、心に決めま

した。これが人生を大きく変えたと言います。西谷さんは北竜町で生まれ、4歳の時に札幌に転居。高校卒業後就職し、24歳で結婚します。36歳の時手稲区新発寒に家を構え、60歳まで生協でパート勤めをしました。その時に勉強会や組合員の拡大を経験したことが今の活動の基礎となっています。

新発寒に住んでから新日本婦人の会に入会し、その後友の会に入会し28年になります。55歳の時、宮の沢に住んでいた娘さんと同居し、孫さんの面倒を見る事になり、69歳の時から友の会幹事として宮の沢バンビ班の世話人となります。宮の沢バンビ班で「いつでも元気販売所」を立ち上げ、特に隣の西宮の沢班や発寒西班と共同で健康相談会を企画して来しました。

「これからも宅配者さんとの結びつきを強め、また、まわりには仕事を終え社会と繋がりが無くなった人もいます。友の会にそんな人を迎えて行きたい」と話されます。

《パークゴルフ》

今年度も五天山公園パークゴルフ場で5月から10月まで6回開催し、新たに8人の方が加わり延べ171人が参加しました。今年度は天候に恵まれましたが、7・8月は猛暑で熱中症に注意しながらのプレーでした。友の会パークゴルフは「健康維持とコミュニケーション」を目的としてみんなが楽しく進めていきます。けがもなく無事終了しました。



最終日での年間表彰の様子

【12月の行事予定】

1日(月)	ふれあい喫茶	13:00～
2日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
3日(水)	フラダンスサークル	13:30～
4日(木)	絵手紙サークル	13:30～
5日(金)	囲碁サークル	12:00～
8日(月)	ちぎり絵サークル	14:00～
10日(水)	フラダンスサークル	13:30～
12日(金)	麻雀サークル	12:00～
16日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
17日(水)	フラダンスサークル	13:30～
18日(木)	絵手紙サークル	13:30～
19日(金)	囲碁サークル	12:00～
20日(土)	いきいきお食事会	11:00～
【参加申込締切日：12/15(月)】		
23日(火)	友の会幹事会	9:30～
26日(金)	麻雀サークル	12:00～

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877

こんな言、あんな事 (第53回)

鉄北班 K・T

最近、人生100歳時代と言われます。日本の100歳以上は約10万人です。日本の平均寿命は男性81歳、女性87歳で世界一長寿の国です。

総務省の人口推計によると、日本人の65歳以上は3600万人で総人口に占める割合は29%で国民の約1/3が高齢者です。

一般的に退職年齢が高齢者となっているようですが、私が退職した20年前は60歳でした。町内会で敬老のお祝いの行事を行っていた記憶があります。ところが総務省の労働調査では、働いている人で65歳以上は550万人(役員・自営業を除く)で、全体の13%になり、



内8割がパートと契約社員です。退職年齢が70歳になるのも間もなくだと思っています。

元気で働く事は良いことですが、問題は女性の年金が低く、年金だけでは生活できません。又、米をはじめと

ポリファーマシーってなんだろう？

～多剤併用で起こる問題点～

日時：12月11日(木) 13:30～15:00

会場：勤医協札幌西区病院 地域健康課(ひだまり会館)

講師：郡 淳二 薬剤師(勤医協札幌西区病院 薬剤科 科長)

※どなたでも参加できます。

第2回
健康講座
のご案内