

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丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会員数 11,700人 (8月現在)

年に1度、健診を受けよう

健診内容

○特定健診 (付加健診も含む)

診察

血液検査 (脂質、肝機能、血糖、腎機能、高尿酸血症、貧血)

尿検査 心電図 胸部レントゲン

○希望の方は下記の検診も受けられます。

大腸がん検査 (検便)・前立腺がん検査・骨密度検査

健診の対象になる方

受診券をお持ちの40歳以上の方 (40歳未満の方はお問い合わせください)。

国民健康保険・協会けんぽ家族・後期高齢者制度で札幌市、石狩市在住の方。

組合健保家族・共済組合家族はご加入の健康保険または被保険者の方のお勤め先にご確認ください。

ひだまりクリニックでの健診の受け方

○電話などで事前に予約する

お手元に受診券、診察券を用意して、

ひだまりクリニックへお電話ください。

電話 011-671-5115

○当日の持ち物

「特定健診受診券」「保険証」「診察券」をお持ちください。

ひだまりクリニック
事務局長 遠藤 強

長い自粛生活の中、友の会のみなさまはいかがお過ごしでしょうか？
そろそろ「マスクなしでおしゃべりがしたい」「旅行がしたい」などの声が聞こえてきそうですね。
ただ、自粛生活はまだ続きそうです。マスク着用、手洗いなどの感染予防をしっかり行いましょう。
自宅では筋トレ、ストレッチなどの運動を是非、お試し下さい。
さて、ここでは特定健診について紹介します。年に一度の健診であなたの日常生活を見直すいい機会にしましょう。
友の会では健診を受けやすいように会員みなさんに補助を行っています。

友の会健診で命を救われる

四年前、班の年中行事として六月は「健診の月」でしたので班の皆さんと「げんき号」で出かけました。翌日「ひだまりクリニック」から電話があり「レントゲンに不信な影があるので専門医に診てもらって下さい」との事でした。すぐに受診したら「乳がん」との診断がくだり手術を受けました。
自覚症状が何も無かったので「胸部レントゲン」を受けなかったら手遅れになっていたと思います。「胸部レントゲン」は札幌市の健診項目に入っています。友の会の健診項目に入っている友の会の特典として受けることができました。
今年こそコロナ禍でまだ受けていませんが、班の行事として計画して欲しいと心待ちにしています。皆さんもぜひ「西・手稲健康友の会」に入会し特典付きの健診を受けて下さい。経験者の一人としてお薦めします。
発寒中央班 宮崎愛子

シリーズ身近な健康

ジェネリック医薬品 (その1)

ひまわり薬局 薬局長 新井田 誠



ジェネリック医薬品とは？
医療用医薬品には、同じ成分・同じ効き目で値段の高い薬 (先発医薬品) と安い薬 (後発医薬品) があります。後発医薬品は、欧米では一般名 (成分名) の事で処方される事が多いため、ジェネリック医薬品とも呼ばれています。
ジェネリック医薬品は、有効成分の純度や量、先発

新薬の開発には、ヒトでの安全性や有効性を証明する為の臨床試験等が必要で、長期間・莫大な費用がかかります。一方、後発医薬品は、既に先発医薬品で安全性、有効性が確かめられて

ジェネリック医薬品とは、主成分が同じでも添加物や製法が異なります。基本的に添加物そのものが体に作用したり、有効成分の治療を妨げたりするものは使用していませんので、添加物の違いで効き目や安全性に影響はありません。ただし、アレルギーをお持ちの方は、添加物の中でアレルギーを起こすものがある可能性もあります。

核廃絶のうねりに思う



8月6日原水禁世界大会オンラインでの参加。

八月六日と九日、原水爆禁止2021 広島デー・長崎デーがオンラインで開かれ参加しました。
今年一月に核兵器禁止条約が発効され、また「黒い雨」訴訟に勝利した中で、発言や地域の活動から運動の確信をもらいました。
私は以前ICAN (核兵器廃絶国際キャンペーン) の日本の事務局長川崎哲さんの講演を新発寒教会の清水牧師に誘われ聞く機会があり、感動した事を覚えています。2017年ノーベル平和賞を受賞したICANは、日本にピースボートをつくり被爆者の声を世界に伝える活動を行い、2008年以来被爆者と船で世界を回り「おりずるプロジェクト」と呼ばれる証言活動を170人の被爆者と一緒に旅を続けています。
唯一戦争被爆国である日本は、核爆弾がもたらした結末を良く知っているからであり核兵器と人間は決して共存できません。世界大戦から七十六年たった今も世界には18000発の核兵器があります。国際条約によつて禁じられた核の無い世界の歩みを前に進めていこうではありませんか。日本政府は原水爆禁止条約を一日も早く批准して下さい。
稲積班 柳田トモ子

医薬品と同じように体内で溶けるか、同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるか、品質が湿度や光などに影響されず長期間保存しても変化がない等、国で定められた4項目の試験を実施し、先発医薬品と同等である事を確認して、厚生労働省の承認を得て製造・販売されています。
何故ジェネリック医薬品は安いのか？
ジェネリック医薬品とは、主成分が同じでも添加物や製法が異なります。基本的に添加物そのものが体に作用したり、有効成分の治療を妨げたりするものは使用していませんので、添加物の違いで効き目や安全性に影響はありません。ただし、アレルギーをお持ちの方は、添加物の中でアレルギーを起こすものがある可能性もあります。

健歩会 9月

百合が原公園のダリヤと
丘珠空港遊歩道トレッキング



とき；9月14日（火）
集合；JR百合が原駅 10時
札幌発9：25 桑園9：28⇒百合が原駅着9：43
※昼食持参、小雨決行、申し込み不要

パークゴルフ 9月

とき；9月28日（火）
場所；五天山公園
集合；9時30分 各自現地集合
10時プレー開始
参加費；プレー代230円 運営費100円
申込先；友の会 締め切り 9月24日（金）
小雨決行
世話人；渋谷徳男、大山萬馬、月居宣子
五天山公園行きバス時刻
JR琴似駅 地下鉄琴似駅 地下鉄発寒南駅
8：33 8：43 9：03 9：26

新型コロナ感染対策の緊急事態宣言が発令中は、中止と致しますので、事前に友の会にお問い合わせ下さい。

友の会 電話 FAX
666~2877

シリーズ

このひと

宮の沢バンビ班 西谷 恵美子さん



の魅力ですと
言います。西
谷さんはこれ
からバンビ班
と販売所をみ
んなの協力で
進めていきま
す。いと語って

西谷さんが「いつでも元気」を目にしたのは、にしく歯科の待合室です。病院関係の機関紙だと思っていたそうです。班で勤められ読者になり、コンパクトな中に多くの事が載っていて、友の会の活動に役立ち、値段も380円、そして販売所に一冊100円の還元金があることが「いつでも元気」になりました。

今年2月に個人バラバラで購読していた「いつでも元気」をまとめ販売所を班の中に作りしました。バンビ販売所と言います。西・手稲健康友の会で23番目の販売所になりました。

班の世話人をしてからは、幹事会でいつも隣になり、また地域も隣の西宮の沢の榊さんと相談して、合同の学習会や相談会を行って来ましたが、友の会の活動の中で隣接の班が共に活動することは余り無く、バンビ班と西宮の沢班の活動は単独で学習会などを開くことのできない班の先駆けになると期待されるそうです。

宮の沢バンビ班は7年前に発寒西班から独立した新しい班です。地域が山裾で鹿がよく出るので、かわいらしくバンビ班と名前を付けました。世話人が西谷恵美子さんと山口より子さんのペアに交代して3年になります。

今年初めてのパークゴルフ

例年、5月から始まるパークゴルフがコロナ蔓延防止措置によりこれまで中止になっていました。今年初めてのパークゴルフが7月27日（火）に五天山公園で行われ23名が参加しました。



元気にパークを楽しみました

お知らせ

2021年度友の会活動

拡大強化月間（9月～10月）

～コロナ禍の今こそつながりを強め、地域に友の会を広げ、いのち・くらしを守り、孤立を生まないまちづくりをすすめよう～をスローガンに取り組みます。みなさんのご協力をお願いします。

『いつでも元気』販売所を作りました

怖いもの

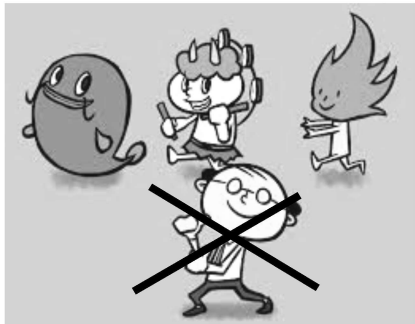
鉄北班 K・T

昔から怖いもののたとえとして「地震、雷、火事、親父」と言うことわざがあります。

東日本大震災や今後起こるだろう南海トラフ地震など大型地震は怖い。雷など気象状況も地球温暖化により年々激しくなり大型台風、豪雨、猛暑などの気象災害も怖い。ところが怖いものに挙げられている「おやじ」は威厳、権限がすっかり薄れて全く怖いもので無くなりました。

今、私が思う恐ろしいものは、一年半も猛威をふるっている終息の見えない「新型コロナウイルス」です。そしてもう一つ、75歳以上医療費2割負担に見られるような、じわじわ進む「社会保障改悪」です。恐ろしい老後不安です。でも人災の社会保障改悪は政治が変われば、「おやじ」と同じく怖いものではなくなります。死語にするチャンスかも。私の怖いものは「地震、地球温暖化、新型コロナ、社会保障改悪」です。あなたの怖いものは何ですか。「我が家の奥様」なんて思っている男性はいませんか？

こんな言あんな事(第13回)



親父は淋しく何処へ行ったのやら