

札幌北・石狩健康友の会 (2021.4.17現在)		
会員数	10,445人	住所変更
宅配協力者	413人	などの際は、
友の会健診	34人(4/1)	友の会へ
		ご連絡下さ

札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第317号

【発行】札幌北・石狩健康友の会事務局  
 住所：札幌市北区新琴似10条2丁目1  
 電話：(011)762-9085  
 \*不在時は北区ぼぶらクリニックTEL 762-8811  
 発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

# えっ!!医療費が2倍に!?

## 高齢者の医療費窓口2割負担に反対します



今年2月、政府は75歳以上の医療費窓口負担について年収200万円以上(単身世帯の場合)の約370万人を対象に現在の1割から2割へ引き上げること閣議決定しました。関連法の改正案を今通常国会に提出し、2022年度後半の引き上げ実施を目指す構えです。

1割負担から2割負担に増えた場合、ぼぶらクリニックを利用するみなさんの窓口の支払いはどのように変わるのでしょうか?一例をご紹介します。

糖尿病や高血圧症など生活習慣病で定期通院している方のクリニックでの窓口負担は、1割負担の場合、現在おおよそ900円〜1000円です。2割負担になると2000円程度となります(採血・尿検査の料金含む)。特に糖尿病治療薬はインスリンなど比較的高額なため、薬局で支払う薬代を含めると一度の受診で5000円を超える支払いが発生する可能性もあります。さらにエコー・CTなどの検査が追加されると自己負担金額はよりいっそう増えることとなります。

また、風邪や腹痛などで初めてかかる方の窓口負担は、1割負担の方は現在400円〜500円程度(検査がない場合)です。

**ぼぶらクリニック 健診だより**

### 特定健診の受診券は届いていますか?

そろそろ、今年度の受診券が届いている頃と思います。ぼぶらクリニックでは、今年度も引き続き、感染拡大防止のため完全予約制とさせていただきます。お電話ですぐにご予約を承りますので、お気軽にお問い合わせください。当日は、受診券と保険証、事前にお渡しする問診票(手渡し・郵送)を忘れずにお持ちください。(ぼぶらクリニック 健診委員会)

**5月の10.01行動**

5月6日(木) 午後1時より

イオン札幌麻生店前

**いつでも相談会**

5月12日(水)午前10:00~11:30

011-762-9085 担当 長原・本間  
070-4796-6099

こちらにも2割負担になるとクリニックの窓口負担だけで1000円近い支払いが発生する見通しです。

訪問診療を利用されている方に及ぶ影響はとりわけ大きいものになります。ひびきの訪問診療で発生する料金が、1割負担でも5000円程度かかりますが、2割負担であれば1万円にもなります(月2回訪問診療・自宅生活している方の場合)。年間でおおよそ6万円もの負担増です。

政府が進める政策がみなさんの生計にどのような影響を及ぼすこととなるのか、実感してもらおうことができずにはいられません。札幌北・石狩健康友の会では窓口負担2割導入に反対する署名活動に取り組んでいます。ぼぶらクリニックにも「友の会コーナー」に署名用紙を置いてあります。

知人や地域から多くの署名を集め、みなさんの声を政府に届けましょう。

(ぼぶらクリニック事務主任 山口 哲範)

**班・サークルの案内**

**大正琴サークル「花音」**

- 毎週月曜日
- 午後1時〜
- ぼぶら会館
- 会費3千円・入金金2千円

**第2布遊びサークル**

- 第2・3・4火曜日(未定)
- 午後1時30分〜ぼぶら会館
- 会費2000円

**ぼぶら並木**

今年4月介護報酬の改定がありました。今回の改定は全体でプラス0.7%となり、多くのサークルで基本報酬が若干上がりましたが、算定が難しい加算もあります。新規加算の中にはLIFE(科学的介護情報システム)へのデータ提出とフィードバックされた情報の活用が求められます。また、感染症対策や業務継続計画の策定などが義務化されました。感染症対策では定期的な委員会の開催や指針の策定、研修や訓練の実施が求められています。有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅に入居している方が併設しているデイサービスなどのサークルを利用した場合、これまでは基本報酬から減算した単位で計算されていましたが4月以降は通常の単位で計算されるため、デイサービスの回数や時間を削らなければいけないケースも出ています。厚労省は利用者や事業所へは様々なことを求める一方、職員が飲み会とは呆れてしまいます。引き続き制度改善に向けて取り組みたいと思います。

北在宅総合センター 白崎 鉄平

**ぼぶら囲碁サークル**

- 毎週金曜日
- 午後1時〜5時
- ぼぶら会館
- 会費1000円

**コーラスサークル「青い鳥」**

- 第1・3水曜日(未定)
- 午前10時〜12時
- ぼぶら会館
- 会費6000円

**オカリナサークル「なの花」**

- 毎月第1・3水曜日
- 午前10時〜12時
- ぼぶら会館
- 会費20000円

**古典を読む会**

- 第3水曜日
- 午後1時〜ぼぶら会館
- 会費無料「枕草子」

**第1布遊びサークル**

- 毎週木曜日
- 午後1時30分〜ぼぶら会館
- 会費3000円

**フササークル「カトレア」**

- 毎週火曜日
- 午前10時〜ぼぶら会館
- 会費20000円

**書道サークル「書心会」**

- 第1・3木曜日
- 午前10時〜12時
- ぼぶら会館
- 会費10000円

**銭太鼓サークル**

- 毎月第1・3土曜日
- 午前10時〜ぼぶら会館
- 会費5000円

**ヨガサークル**

- 毎週月曜日 午前10時〜
- ぼぶら会館(75分間)
- 会費1回10000円

**ストレッチランアレイド**

- 第1・3金曜日 ぼぶら会館
- 午前9時30分〜12時
- 会費1回15000円

**麻雀サークル「百合の花」**

- 毎月第1・2・4水曜日
- 午後1時〜4時
- 会費無料

**琴サークル「セレナ」**

- 毎月第1・3金曜日
- 午後1時〜4時
- 会費30000円

**ふまねと**

- 毎月第1月曜日
- 午前10時30分〜11時30分
- ぼぶら会館
- 飲み物を持参してください

※5月のサークル活動は中止です

# お世話になりました



勤医協しのろ在宅総合センター、センター長の坂本です。

この度、5月1日付で南区の特養もなみの里事務長として異動することとなりました。

2015年4月から6年間、大変お世話になりました。勤医協入職時より、友の会の活動に参加してきま

したが、北・石狩健康友の会の多彩なサークル活動や健康まつり、月間の取り組みなどの活発さ、規模の大ききには大変驚かされました。

友の会世話人会で、地域の切実な要求を吸い上げて、友の会としてどう動くのか主体的で真剣な議論があり、友の会と民医連事業所共同で、共通の目的に向かって行動する姿は、共

同組織と力をあわせて、まちづくりを考える民医連運動を実感できるものでした。

行事の司会、舞台装置・音響担当、健康まつりの、テント設営などいろいろ経験させていただきました。

この学びを次の職場でも活かしていきたいと思います。南区は少し遠いですが、お近くに寄られた時など気軽に声をかけてください。最後になりましたが本当にお世話になりました。

(坂本 正樹)



ちぎりの絵サークルは結成4年になります。

カラーの新聞紙を持ち寄り、新聞紙をちぎって、手も口も動かしながら楽しく作品を作っています。

三月はおひな様、四月は福寿草、五月は鯉のぼり、十二月は年賀状作りと季節ごとの作品を作ります。

また、健康まつりや友の会の文化祭、新

## ちぎり絵サークル

新型コロナウイルス感染の拡大により、サークル活動は休止となっております。今後どうするのか皆で話し合い、一年間様

子を見るところになりまして、一年経った現在も再開の目処がたらず、会員さんや友の会役員とも話し合い、サークルの継続は難しいと判断し、残念ながら解散することになりました。皆様方には応援していただき、本当にありがとうございました。

(近藤 由里子)



## 会員のこえ

### あいの里班のとりくみ

健康友の会あいの里班は150人の会員を抱え、「友の会新聞」の手配りは13名で行っています。

班の主な活動として、年1回の集団健診(とくとく健診)を班として取り組むこと(昨年は新型コロナウイルスの取組めませんでした)。

友の会の会員のメリットを「あいの里班ニュース」を発行しています。

ただ実際に集団健診を受ける方は5から6人と少なくて何とかなり思っています。

もう一つの活動として健康相談会を年1回以上開催しています。昨年度は「新型コロナウイルスの感染対策について」の検査技師長さん

を講師に行いました。夏の時期にレクリエーションなどにも取り組みたいですと考えています。

(熊谷 憲一)



ジャー、包括支援センターからの紹介もあり、徐々に広がっています。

1時間のサービス料金は、掃除、洗濯、買い物、窓拭きなどは800円、草取りは1000円、通院介助、散歩、お風呂介助など身体に係るサービスは1400円です。30分から使用できます。ゴミ出しは1回250円です。(交通費は公共交通機関利用の場合実費、自家用車の場合は1Km20円です)

詳しいことは火曜日と木曜日午前は事務所にいますので、お電話下さい。

勤医協福祉会 地域支え合い生活支援室  
有償ボランティアひなたぼっこ  
電話【留守電あり】・FAX 011-766-7110  
担当 櫛引

## 有償ボランティア ひなたぼっこ だより

コロナ感染者数がなかなか減らない北海道・札幌ですが引き続き予防対策をしっかり行い、元気に過ごしましょう。ワクチン接種が遅れていることが気になりますね。

ひなたぼっこは昨年5月にスタートし、1年が経過しました。草取り、掃除、話し相手、囲碁などの趣味の相手などが117回204.5時間、通院同行、散歩、お見舞い同行、散歩、理美容室への同行などが41回62時間、合計158回266.5時間のサービスを行いました。(3月末現在)

利用者は友の会ニュースを見て直接電話を下された方、担当ケアマネー



診療時間	月 火 水 木 金 土						
	9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
13:30 ~ 17:00	○	○	○	○	○		
17:00 ~ 20:00	○	○					
勤医協きたく歯科診療所 北区新琴似10条2丁目4 (勤医協北在宅総合センターとなり) 電話 762-8211 FAX 762-8241 * 休診日/日曜・祝日・第4土曜日							

**国保・介護・後期110番**

高すぎる国保料支払い、資格証・短期証などでお困りの方は気軽にご相談ください。

北区社保協 (生活と健康を守る会)  
電話011(214)0107

**いつでも元気**

2021年5月号 380円

ちいさいひとはいま  
うちでも元気 体操&脳トレ  
コロナ禍のフランス  
あいの里 茨城県大子町  
旅の思い出 子どもの食事とおやつ

購読の申し込みは友の会事務局まで

**5月のお食事会・ふれあい喫茶は中止です**

**5月の診療案内** 電話(011)762-8811

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
	午前	午後	午前								
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約		予約	予約	予約	休診	予約	予約	予約

<専門外来・すべて予約制です>

高齢者外来/毎週水曜日午前  
糖尿病・甲状腺外来/毎週火曜日午後・金曜日午前  
循環器外来/第1・3・5火曜日午後

受付時間  
<月~水・金>午前8時30分~11時30分 午後1時00分~4時30分  
<木>午前8時30分~11時30分(午後休診) 午後4時30分~6時30分  
<土>午前8時30分~11時30分(午後休診)  
◎第2,4土曜日は休診日となります。  
◎月~木(午前)再来予約を行なっています。

**不織布マスクの着用を**

ほむらクリニックでは、院内感染対策の徹底のため、院内での不織布マスク(使い捨てマスク)の着用をお願いします。お持ち込みの方は1枚30円で販売もしています。ご理解と協力をお願いします。

2021年5月の休診日

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	.	.	.	.	.

2021年6月の休診日

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	.	.	.

**無料・低額診療制度を活用ください**

北海道勤医協では、生活の困窮を理由に医療費の支払が困難な方に対して、医療費の減額、免除をおこなう制度を実施しています。就学援助世帯のみならずも活用できます。

詳しくは、ほむらクリニックまで

勤医協札幌北區ほむらクリニック

診療案内