

札幌北・石狩健康友の会 (2025.2.17現在)		
会員数	10,028人	住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。
宅配協力者	336人	
友の会健診	1,234人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第363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)769-9907
 *不在時は北区ほぷらクリニックTel. 762-8811
 発行責任者 長原 徳治 編集長：是則 百江

**「憲法改悪を許さない」
 請願署名が続々とあつまっています！**

1月号の友の会新聞に「憲法改悪を許さない」の請願署名はがきを同封させていただきました。北・石狩健康友の会では、2月までのひと月で、100筆を超える署名が集まりました。

多くの会員の方から返送いただき、大変感謝しております。ありがとうございます。熱い思いが添えられていましたので、一部をご紹介します。

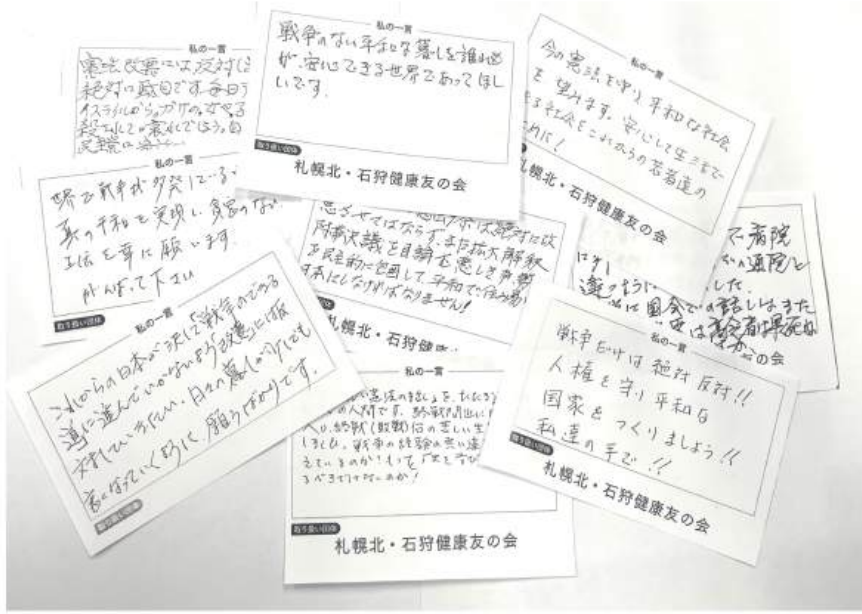
「いま、色んな国で戦争があり、子供たちの未来がこんなに簡単に潰されてしまい...一人一人が戦争に反対していかなくてはなりません」

「孫たちのために平和に暮らせるように」

「日本だけでなく世界全てが平和に」

「軍事予算に膨大な税金を注ぎ込む政府に大きな不安を感じます。命とくらしに税金を使ってください」

「戦争は二度とやらないでください」



「保険でよい歯科医療」請願署名も集まっています。引き続き署名を集めております。是非ご協力ください。



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、ほぷらクリニックまで

3月末までの健康相談会のご案内

日時 3月13日(木) 13時30分
 場所 ぽぷら会館
 テーマ 施設について
 講師 しのろ在宅

日時 3月19日(水) 12時00分
 場所 ぽぷら会館
 テーマ 骨粗鬆症の薬の話
 講師 きたく歯科

お楽しみに！

後発医薬品のある先発医薬品の選定療養制度について

みなさんは「ジェネリック医薬品」って聞いたことありますか？昨年の10月から、ジェネリック医薬品が出てくる薬を処方する際に、先発品を希望されると「特別な料金」がかかる制度が導入されました。実に1000種類を超える医薬品がこの選定療養の対象になりました。既に薬局でお話を聞いた方も多いと思いますが、薬の種類や日数によって数十円〜千円以上も「特別な料金」が発生します。例えば高血圧症の薬「プロプレス錠4mg(ジェネリック医薬品はカンデサルタン)」を1錠30日分処方した場合、特別な料金は3割負担で約330円(税込)、これが通常の薬代に上乗せされます。ただし例外はあり、「先発品とジェネリック医薬品で効能・効果に差異がある場合」「副作用などで治療効果に差異がある場合」「流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合」など、いくつか項目に当てはまる場合は特別な料金はもらわないことになっています。単に「この形は嫌」「湿布薬のはり感が嫌」という理由はみとめられません。

厚生労働省(国)はなぜこんな面倒なことをするのでしょうか？それは、薬代が高い先発品を減らし安いジェネリック医薬品に代えることで国全体の医療費を抑えようという動きなのです。しかし、この制度導入以前からジェネリック医薬品の流通が悪くなっており、変更したくても薬が入ってこないという状況が拡大しています。こんな制度をはじめ前に医薬品の流通問題を解消させるべきではないでしょうか。

患者さんの健康状態は一人一人違うので、一律にジェネリック医薬品に変更することはできません。病院・薬局はみなさんからの声を聞き、最善を尽くしています。しかし、制度や流通の問題で必ずしも希望通りにならないことがありますのでご理解をお願いします。

最後にひまわり薬局には「かかりつけ薬剤師」がいます。勤医協だけではなく他の病院からの薬を含めまとめて管理したり、副作用や飲み合わせなどもチェックします。この機会にかかりつけ薬剤師を持つてみてはいかがでしょうか？

北区ひまわり薬局事務長 松崎彰

班・サークルのご案内

- ヨガサークル
毎週月曜日 午前10時〜(75分間)
会費1回1000円
- 大正琴サークル「花音」
毎週月曜日
午後1時〜
会費 3000円・入会金2000円
- フラサークル「カトレア」
毎週 火曜日
午前10時〜
会費 2000円
- 第2布遊びサークル
毎週火曜日
午後1時30分〜
会費 2000円
- カスタネット
毎月第1火曜日
午前10時半〜
会費 1000円
- コーラスサークル「青い鳥」
第1・3水曜日
午前10時〜12時
会費 600円
- 麻雀サークル「百合の花」
毎月第1・4水曜日
午後1時〜4時
会費 無料
- 書道サークル「書心会」
第1・3木曜日
午前10時〜12時
会費 1000円
- オカリナサークル「なの花」
毎月第1・3木曜日
午前10時〜12時
会費 2000円
- 楊名時太極拳「すゝか」
第1・3木曜日 午後1時〜3時
会費 2000円
- 第1布遊びサークル
1・3月までお休み
午後1時30分〜
会費 3000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
3月までお休み(毎月第1金曜日)
午前9時30分〜12時
- ぽぷら囲碁サークル
毎週金曜日
午後1時〜5時
会費 1000円

サークル活動の場所はすべてぽぷら会館です

会員のこえ

いつでも元気で豊かに

毎月、「いつでも元氣」を待つて

届くとまず見開きになっている写真を見る。今月(2月号)は美瑛町の滝、冷たい水の流れが聞こえてきそうな見事な写真。次頁のアネモネも見る。

それから記事を読む。大阪に九条の碑が建った。茨木診療所と地域住民が診療所の新築と同時に資金を集め、その除幕式に伊藤千尋さんが「憲法九条とは何か」と講演している。今、九条は国を守り、国を超えて人類を守るとも。本当にその通り。

「けんこう教室」も良い。連続「まちのチカラ」今月は和歌山県かつらぎ町が「遺産と神秘のまち」と紹介されている。「生き生き活動」で各地の様子を知る。ほかに映画、料理、クイズ

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

奏でて楽しく! カスタネット サークルABC

ぼぶら会館1階会議室にて月1回、第2火曜日10時半から11時まで8名で活動しています。今年1月18日の新年会ではカスタネット花川サークル結の8名の皆さんと合同で『高原列車は行く』、『ブルーシャトウ』、『絹の靴下』3曲をうきうきルンルンで楽しく演奏しました。指を動かすので脳トレにも大変有効です。見学はいつでも大歓迎です。



昨年新春のつどい

楽しいサークルですので、一緒に演奏してみませんか。伊藤 多喜子

あなたと国民運をつなぐ月刊誌

いつでも元氣

MIN IREN

2025 3月号 380円 好評発売中

祝400号 元気でつながろう!

けんこう教室 作業療法士の仕事(上)
お金をかけない健康法
湯守 岳温泉
まちのチカラ 愛知県東栄町
夜と健康 免疫力向上ご飯

発行→新保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

等たった50頁の中に盛り沢山の記事、そして定価380円というのも魅力。私は病院の待ち時間の時などに持ち歩いている。皆さんにもお勧めしたい。北陽班 いつでも元氣販売所

購読の申し込みは友の会事務局まで

被ばく80年 2025年を非核平和の 日本へ転換の年に!

ビキニ環礁での水爆被災の日「3月1日」。犠牲者を偲び、核兵器廃絶の決意を新たに「3・1ビキニデー北海道集会」では、被爆者の手記を高校生が朗読劇「あの日 あの時 ヒロシマで」として上演。若い世代による熱い取り組みに、会場は感動に包まれました。長原友の会会長はじめ、友の会員さんも参加されました。



新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

ぼぶらクリニックでは新型コロナウイルス感染症に罹り、療養期間終了後も症状が継続する方の診療を行っております。まずはお電話にてご相談ください。
【電話番号】011-762-8811

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 3月5日、19日(水)
10時00分～14時00分
場所 ぼぶら会館1階

ふまねっと

日時 3月14日、28日(金)
10時30分～11時30分
場所 ぼぶら会館2階

6・9行動

日時 3月6日(木)
13時00分～
場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

日時 3月12日(水)
10時00分～11時30分
場所 ぼぶら会館
担当 長原



勤医協きたく歯科診療所

勤医協札幌北區 ぼぶらクリニック

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 北區新琴似10条2丁目4
電話 762-8211 FAX 762-8241 *休診日/日曜・祝日・第4土曜日

3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
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	○	○	○	○	休診	○
特定健診	予約	予約	予約	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

2025年3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				

2025年4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					

診療の案内

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)
夜間診療 午後4時30分～6時30分(第3週と祝日は休診)
<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。

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。

北區社保協
(生活と健康を守る会)
電話 011(214)0107