

札幌北・石狩健康友の会 (2025.3.15現在)		
会員数	10,030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	332人	
友の会健診	1,371人	

# 札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第364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  
 \*不在時は北区ぽぷらクリニックTel. 762-8811  
 発行責任者 長原 徳治 編集長：是則 百江

## 受診券が届いたら！ 特定健診

友の会健診は札幌市の特定健診制度を利用した制度で、特定健診よりもさらに多くの項目（血液検査、心電図、肺レントゲン撮影）が友の会の補助で受けられます。

### 受けた後が大切です！

健診の結果は郵送でお返しします。結果表には「健診結果診断」が記載されており、「要精査」、「要治療」の判定があった場合は、「一度受診の必要があります。」と、「え、面倒くさい！」と思ったアナタ、これを無視しては健診を受けた意味がなくなってしまうのです。ぽぷらクリニックでは、友の会健診でも職場健診でも、「要精査」、「要治療」となった方の受診をいつでも受け付けております。一般的にまず医師の診察を受けて健診の結果をもとに、服薬などの治療が必要か、さらに詳しい検査が必要か決められます。

ぽぷらクリニックで受けられる検査  
 ・血液検査・尿検査：一般的な医療機関で行っている検査はすべて検査可能です。

結果が出るまで1週間程度かかることがあります。

・エコー検査：お腹の臓器のエコー写真をとり異常がないか調べる検査です。

・UCG検査（心臓エコー）：心臓のエコーの写真をとって心臓の異常がないか調べます。

・呼吸機能検査：肺活量を調べます。

・CT検査：肺、またはお腹や脳のCT写真を撮ります。結果が出るのに一週間程度かかります。

・胃カメラ：胃カメラを挿入し、食道、胃、十二指腸を観察して、病気がないかを調べます。

・大腸カメラ：大腸カメラを挿入し、大腸を観察して、病気がないかを調べます。

ぽぷらクリニックで行っていない検査があれば、他の医療機関を紹介することもあります。まずは診察を受けることから始まります。ぜひ結果を持って受診に来てください。

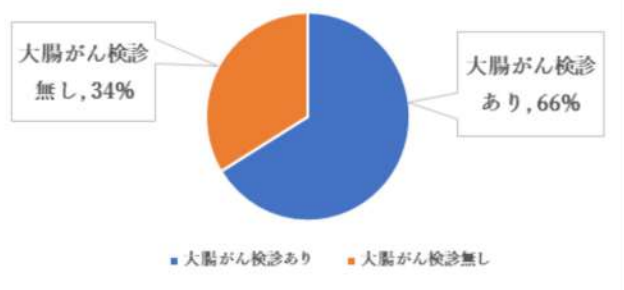
## 助成で受けられる！ 大腸がん検診

当院では追加健診で大腸がん検診を受けることが出来ます。大腸がん検診は友の会からの助成を受けることが出来ます。

左のグラフは特定健診を受診された方の中で大腸がん検診も受診している方の割合です。半数以上の方が大腸がん検診を追加しています！

大腸がん検診を受けて陽性となり、精密検査を受けたら大腸ポリープ\*1があったり早期の大腸がんだったという事もありますので、ぜひ健診の際には大腸がん検診も一緒に受けましょう。

特定健診に大腸がん検診を追加している割合 (R6.4.1~R7.2.28)1,282データ



\*1 大腸ポリープとは大腸の粘膜表面にできた良性腫瘍を指します。大きくなるとがんになるものもあるため、早期に切除する事が望ましいとされています。

## 第32回総会 開催のご案内

日時 4月19日(土) 14時00分～16時00分  
 場所 プラザ新琴似

☆総会後に懇親会の開催を予定しています  
 ☆参加希望は4月9日までに友の会事務局までご連絡ください。

連絡先 電話 011-769-9907  
 FAX 011-769-9906  
 火・土・日は不在

## ぽぷら並木

高額療養費の自己負担増を中止に！

最近、ニュース等で大きく報じられている高額療養費制度について、そもそもどんな制度かご存知でしょうか？

高額療養費制度は1カ月の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、超えた額が高額療養費として払い戻される制度です。自己負担額の限度額も収入によって設定されています。

現行制度の例では、70歳未満の自己負担限度額は、年収370万円以下の方で1カ月の上限額57,600円、年収400万円以上は44,400円、住民税非課税者の場合、1カ月の上限額35,400円、年収400万円以上は24,600円です。

政府はこの上限額を今年の8月から段階的に引き上げること検討していましたが、世論などの反対の声が大きく、8月からの引き上げを断念しました。

勤医協が加盟している全日本医連は声明をだし、「少子化対策、現役世代の負担軽減のためと称して、その財源を若い世代、現役世代も多く含むがんや長期療養患者の負担増に求めること自体、従来の世代間の分断のみならず、健康な人びとと現在療養中の人びととの間に分断を持ち込み、健康の自己責任論をいっそう強めることに通じる重大な問題である。物価高騰、雇用の不安定化のもとで、高額療養費制度のさらなる拡充によって、全世代のいのちを守るセーフティネットとしての役割を発揮することこそ求められている。」とし撤回を求めています。

病気に罹っても、お金の心配をしないで、安心して治療に専念できる社会保障制度の確立を目指し、今後も命を守るための運動を強めていきたいと思います。

勤医協ぽぷらクリニック事務長 澁谷 千里

## 無料・低額診療制度をご利用ください

◆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、ぽぷらクリニックまで

## 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「すずか」 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

# 会員のこゑ

「いつでも元気」の到着をいつも楽しみにしています。50ページ位と手軽で、美しく大きな写真が多いことが魅力です。内容は料理、健康、医療、平和と戦争のこと、読者の広場など幅広く、構成はバランスがとれています。特に「歌壇、俳壇、柳壇」欄はすべての作品に親切な選評をされ、作品とともに大変勉強になります。特に自分の作品が採用されると仲間から「出ていたよ」と声を掛けられるので大変嬉しいです。

また、妻は「レッツ脳トレ」と「クロスワードパズル」も楽しみにしています。

今後も文化と健康、そして自然の美しさと平和のための記事を楽しみにしています。多方面に行き届いた紙面は日々の活力源となっています。

札幌 若原勝二

友の会サークル **ホップ ステップ ジャンプ**

月2回の例会日には、ラジオ体操、指の運動、発声練習が田中先生の声掛けで始まります。1回目の例会は、お誕生月のお祝いを歌で祝います。(ハッピーバースデー)

皆さん、子供のころの名前で呼んでもらい、若かりし日思い懐かしい瞬間になっています。最近、田中先生がポツンと「レベルアップしたね」と言ってくれたのです。みんな歌が好きで、おしゃべりが好きで集まっています。

楽しい合唱を一緒にしませんか？

笠木

購読の申し込みは  
友の会事務局まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MIN-IREN

2025 4月号 380円 好評発売中

響き合う健康観 国際HPHカンファ

けんこう教室 作業療法士の仕事(下)

新連載 消えたまち それでも

映画 104歳、哲代さんのひとり暮らし

まちのチカラ 静岡県西伊豆町

食と健康 ワンハンドおつまみで集まろう!

発行= 病保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



昨年の健康まつり

歌とおしゃべりを楽しんで  
青い鳥コーラス



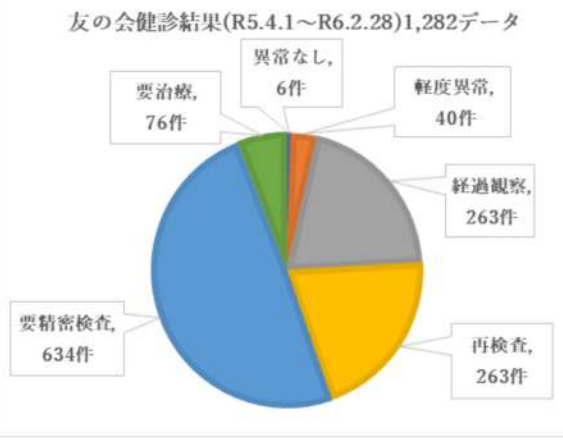
## 要精密検査・要治療と 健診結果が出たら受診しましょう!

右下のグラフは2024年度2月までに健診を受けた方の健診結果です。約2人に1人が精密検査・治療が必要となっています。結果を受け取って終わりではなく、再精密検査・要治療の判定になった場合には早めに受診して、早期発見・早期治療につなげましょう!

項目別にどんな検査が必要かを、一部ですがご紹介します。

- ・ 血圧が高いと判定された…自宅で1ヶ月ほど血圧を測定し、その結果に応じて治療方針を決めていきます。場合によっては安静時採血を行うこともあります。
- ・ 肝機能で受診するように判定された…ウイルス性、アルコール性、脂肪肝などが原因と考えられるため、採血・エコー検査で詳しく調べる必要があります。
- ・ 血糖やHbA1cが高いと判定された…糖尿病の可能性があるので、耐糖能試験(空腹時にサイダーを飲んで採血します)等で詳しく調べる必要があります。

ほぶらクリニック健診委員会



## 新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

ほ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 4月2日、16日(水)  
10時00分~14時00分  
場所 ぼぶら会館1階
- 6・9行動**  
日時 4月9日(水)  
13時00分~  
場所 麻生イオン前
- 困りごと何でも相談会**  
日時 4月9日(水)  
10時00分~11時30分  
場所 ぼぶら会館
- 担当 長原**



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  
電話 762-8211 FAX 762-8241 \*休診日/日曜・祝日・第4土曜日

### 4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	○	○	○	○	○	○
夜間						
休日						

〈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 / 毎週火曜午後・金曜午前

#### 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	・	・	・

#### 2025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

### 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

勤医協きたく歯科診療所

勤医協札幌北区ほぶらクリニック

診療案内

受付時間  
＜月～水＞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。