



No.254 2020.1.18

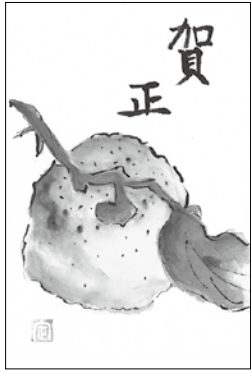
発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560



飯高 定子

みんなの医療

2020年



あけまして おめでとうございます



友の会副会長 石塚 節子



2020年。皆様とあたらしい年を迎えました。暮らし・福祉・教育に税金をまわせ」は切実な願いです。食事も、地域訪問や盆おどり大会・旅行会、診療所探検、バーと様々な活動をしてきました。2020年も、友の会パワーを発揮して実りある、楽しい、元気の活動をお願いします。平和で戦争のない、安心して住み続けられる日本に、地域に！

北部診療所 所長 秋谷 弘樹



明けましておめでとうございます。今年も無事に新年を迎えることができました。いつも診療所を支えていただき、心から感謝しております。昨年は、千葉県にとっては大変災害の多い一年となりました。9月より三度の台風を経験しましたが、特に台風15号は、診療所周辺の地域は勿論のこと、広範囲に房総地域に傷跡を残しました。千葉県は、医療過疎の地域も多く、災害時は通信も遮断し、医療を速やかに提供できないところもあり、今後の大きな課題といえます。地域で安心して過ごすことができるた



新年明けましておめでとうございます。診療所の2階で運営しております通所リハビリテーションセンターです。月曜から金曜まで1日、平均18名の方にご利用いただいております。入浴やリハビリ、カラオケや書道、籐細工などバラエティーに富んだ取り組みをしております。また、地域の幼稚園の子どもたちやハーモニカ、腹話術、

てんだい訪問看護ステーション 所長 山下 小百合

あけましておめでとうございます。昨年は常勤が一名少なくなったり、12月は人事異動もありおちつかない一年だった事もあって、友の会活動にはあまり参加できませんでした。今年は、人事がおちついたら、出来る限り活動に参加したいと思います。今年もよろしくお祈り致します。

ヘルパーステーション なのはな天台 所長 須永 純子

新年明けましておめでとうございます。昨年は夏祭り、平和行進、高齢者訪問、友の会旅行と会員の皆様と活動することでヘルパーステーションの人を覚えてもらえてきたかなと感じています。

てんだい薬局 薬局長 坂本 知子

あけましておめでとうございます。国会で薬機法が改正され、窓口だけでなくお薬を渡した後に、今年もよろしくお祈り致します。

シリーズ北部診療所⑤ 検査室



当院でできる臨床検査についてご紹介いたします。

検査室での検査は、大きく二つに分けられます。

患者様の身体を直に検査するもの（生体検査）と、患者様から採取した検体を検査するもの（検体検査）になります。

前者には聴力・視力・心電図・運動負荷心電図・24時間心電図・心臓超音波検査があります。

そして後者には血液・尿・便・細菌培養検査・簡易迅速検査があります。

簡単に説明をいたしました。まずは生体検査から。

聴力検査はヘッドホンを耳に付け、高い音（4000Hz、40db）と低い音（1000Hz、30db）が聞こえるかを調べます。

視力検査は測定器のぞき込み、黒い輪の切れている方向がどの大きさまで区別可能か調べます。

心電図検査は手足と胸に12個の電極を付けて心臓から出る電気信号を波形として記録します。波形の形と1分間の数に異常があると精密検査で運動負荷心電図や24時間心電図（ホルター心電図）、心臓超音波検査をお勧めすることになります。

次に検体検査です。

血液検査は、その殆どを検査センターに外注しています。中でも診察に必要な検査項目は検査室で測定しています。

生化学

10項目と血算（白血球や赤血球、血小板の数、ヘモグロビン値）、血糖値・HbA1cは検査室にて測定可能です。

尿検査は検査室にて検査（pH・蛋白・糖・白血球・潜血など）しますが、一部は外注しています。

便と細菌検査は全て外注となり、3〜5日ほど結果が出るまでお待ちいただきます。

簡易迅速検査は溶連菌をはじめ、マイコプラズマ・RSウイルス・アデノウイルスそして最近流行始めたインフルエンザウイルスが検査可能です。反応時間が5〜15分と短いため診断に役立つ検査です。

基本的な検査はできる様に準備しております。不安な事がありましたら医師にご相談ください。

千葉市政出前講座

「はじめての地域支え合い」

11/8

千葉市高齢福祉課から豊田貴光氏（課長補佐）において頂き、初めて出前講座を開きました。

この講座は、友の会と診療所の職員で構成し昨年から開いている「地域包括ケア推進委員会」の企画で開かれました。

当日は、てんだい薬局、てんだい訪問看護ステーション、なのはなヘルパーステーション、デイケア、事務、友の会から12名が参加しました。

団塊の世代が75歳以上となる

2025年をめどに重度な介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを国が打ち出してから、千葉市や稲毛区でも具体的に動き出しています。

今回は、そのために地域でどんなことが求められているか、多面的なお話を伺いました。

人とひととのつながりをつくり、活かし、支え合い助け合う地域での連携プレー、みんなの様々な居場所づくり、その中で自治会や町内会の役割など具体的に話がありました。

参加者からは、「力のある自治会でないとなかなか難しい取り組みかな」「制度や補助金制度を知ることができてよかった。」「町内会も個人情報壁があり、災害時や命に関わる事態の時など、お互いが支え合う厳しさがある」などの声があり、地域で支え合うことを考える一歩となりました。



友の会バザー

11/2 (土) デイケア室

提供品の呼びかけに、皆さんからの品物や洋服などが続々と寄せられました。重たいものや、届けるのが大変な方からはご連絡があり、こちらからお伺いしました。

後日、手作り品を提供下さった方から「この次はどんな物を作ったら、いいかしら」と聞いて下さるうれしいお電話もいただきました。

前日の準備、当日のスタッフやお手伝いいただいた会員の皆さん、当日買い物に来て下さった方、ありがとうございました。

健康体操会のこと

その4



天台体操会は2017年10月から始まり、12月から2回となりました。会場は友の会の健康会館で（北部診療所前、天台薬局2階）第1、第3火曜日の午後2時〜3時半です。会費は1回50円で、2018年3月には血圧計を購入しました。

毎回、血圧測定をして記録します。今は参加者も14人定着しています。今は参加者も14人定着しています。今は参加者も14人定着しています。

（会場はこれくらいで丁度いいねと話合っています）年齢は80歳前後で、ご夫婦の参加も二組あり、夏には、指導者（シニアリーダー）が木島宏さんから長谷川

詠香さんへ交代しました。

新年会、春のハイキング、忘年会もあり、例会中もお喋りが盛んで、公民館などの体操会で学んできたことも披露され、取り入れる事もあります。

会の終わりは尻取り遊びで頭の体験をしますが、これが結構大変です。

園生、千草台、椿森の体操会の人たちとも交流があります。この間、家で倒れて救急入院、手術、快復して又体操会に復帰の方もあります。近所の方ばかりなので散歩、買い物などで逢うと互いに励ましあっている様子がわかります。

この秋は3回も大雨、大風の日があり近くの公民館に避難された方もいました。（小川 マキ）

子ども医療負担増の撤回を!!

千葉市が薬局窓口負担を新たに導入



安喰 初美

明けましておめでとうございます。今年も子ども医療費助成を行います。今年は子年。ネズミのよう元気いっぱい地域を動き回り、地域要求を実現できるような頑張りたいと思いますので、よろしく願います。

千葉市が薬局窓口負担を新たに導入!

9月議会において子ども医療費助成について、通院受診の際の保険調剤薬局での調剤に対し、新たな負担を保護者に押し付ける条例案が突然提案され、自民、公明、未来民主ちばの賛成で可決されました。これにより0歳から小3までは300円、小4から中3までは500円を保険調剤薬局窓口で支払うことになり、保護者負担は倍増します。この条例は子育て支援に逆行するもので、許すことはできません。

子ども医療費助成制度は全国でも県内でも拡充する動きが広がっており、高校3年生まで無料にする自治体が増えていきます。子育て世代にとって優先されるべきは経済的な支援です。千葉市でも子ども医療費助成を行い、通院受診の際、窓口で300円、もしくは500円を支払うことで安心して医療にかかることができる制度を作り、子育て支援をしてきました。ところが、制度を持続可能なものとするためとして市の予算を削り、保護者に負担を求めました。子育て世代を苦境に追い込む暴挙です。

予算を浮かせてエアコン?

エアコン?

市は、薬代を保護者に負担させて浮いた分の予算をエアコンの維持費や児童相談所の体制強化など子育て施策に回すと説明していますが、子育て支援のためには、子育て世代を苦境に追い進めるものではありません。

12月議会に保険調剤薬局窓口の自己負担無料を求める請願が出されました。請願の意見陳述で、「医療費負担が倍になると聞いたお母さんたちからは、病院に連れていく回数を減らすしかないとか、薬はもらわないとか、兄弟で薬を使いまわすといった切実な声が聞かれています。子どもが4人いる人は別の市に引っ越しを考えている。エアコン設置を喜んでいたので、医療費を負担させてエアコンの維持費に回すのはおかしいし、悲しい。」と訴えました。常任委員会では請願に賛成したのは共産党と無所属の渡辺議員で、自民党・公明党・未来民主ちば・市民ネットワークは反対し、不採択となりました。

子どもたちが健康に育つための病気が命に直結します。

に、市は公共事業を見直して子ども医療費助成のための財源を確保すべきです。来年8月の改悪を実施させないため、署名にご協力をお願い致します。

千葉市内通院窓口負担額自治体数

負担額	自治体数
0円	13
200円	15
300円	25
500円	1

千葉市と各自治体の医療費助成制度

市名	区分	医療窓口自己負担	薬局窓口自己負担	合計	
千葉	入院 / 1日	300円	0円	300円	
	通院 / 1日	0~小3	300円	300円	600円
		小4以上	500円	500円	1000円
習志野	入院・通院	300円	0円	300円	
市原	入院・通院	0歳	0円	0円	
		1歳以上	300円	0円	300円
四街道	入院・通院	0円	0円	0円	

友の会 拡大強化月間のまとめ

10月11日

友の会は今年の総会で決めた活動の基本方針の二つのスローガンに沿って活動しています。○北部診療所とともに、健康づくりと安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。○会員の要望にこたえる活動で仲間を広げて、強く大きな友の会をつくらう。

この10月11日の2か月間の時期に集中して、目標を決め、さまざまな活動や、入会のよびかけをしてきました。この2か月間で、アメリカの医療問題を描いた映画「シッコ」の上映会、秋のバス旅行、りんごバザーや秋の友の会バザーなど、忙しい日々でしたが、学び

会則を見てみよう!

シリーズ ①

今回は、第1条を見ていきます。このことにより例えば、今までは健康体操会で会場を借りられなかった地域が借りられるようになるなどの成果が生まれました。

「この会はちば北部健康友の会」といいます。この会の名称は、2016年度に「北部診療所友の会」から名称変更し、ちば北部健康友の会に改められました。

これによって、友の会が稲毛区を中心とする千葉市北部全体に責任を負い、健康を守ることが目的とする民主団体であることを明確にし、その活動を広げ

まだまだ、千葉北部全体にはいきませんが、健康づくりの輪を拡げるために、友の会の活動を豊かに盛んにしながら、友の会を大きくしたいと思います。

また、友の会が稲毛区を中心とする千葉市北部全体に責任を負い、健康を守ることが目的とする民主団体であることを明確にし、その活動を広げ

また、友の会が稲毛区を中心とする千葉市北部全体に責任を負い、健康を守ることが目的とする民主団体であることを明確にし、その活動を広げ

また、友の会が稲毛区を中心とする千葉市北部全体に責任を負い、健康を守ることが目的とする民主団体であることを明確にし、その活動を広げ

千葉市の健診を受けましょう!

～使い忘れていたものはありませんか～

有効期限は

2020年2月29日までです。



特定健診・健康診査・ガン健診
(胃ガン・肺ガン・大腸ガン・前立腺ガン)・
骨密度健診などの受診券をお持ちの方は、
受診の際は予約が必要になりますので、
診療所にご相談ください。

職員紹介



訪問看護
ステーション
牧野 栄子

12月1日に異動になりました
牧野です。異動前は、まくはり
の訪問看護に勤務していまし
た。今は、慣れない道や仕事に、
緊張の毎日です。早く慣れて、
安心して自宅で過ごせるような
看護を提供していきたいと思っ
ます。よろしくお願ひします。



看護師長
長谷 靖子

花園診療所より異動してきま
した長谷です。北部診療所は入
職して初めて働いた思い出深い
診療所です。今回15年ぶりに北
部に戻り緊張の毎日ですが、早
く慣れるように頑張ります。皆
様どうぞよろしくお願ひします。

異動

七戸智佳子(看護師) 本部へ
桑原 京子(看護師)

千葉健生病院へ

会費納入のお願い

年会費は本人千円家族
五〇〇円です。
友の会は会員皆様の会
費で運営・活動をしてい
ます。

会費の納入は
①診療所会計窓口
②友の会事務所
③待合室友の会コーナー
などで受け付けています。
よろしくお願ひいたし
ます。

新春のつどい

3月7日(土)

13:00 ~ 15:30

千葉市土建会館

2,000円

みなさんのご参加
出し物お待ちしております。



これからの「くろしお」は...

これまで、一面の下段の「くろしお」の原稿は、毎回
継続した執筆者の方にお願ひして、何代目かになります
が、今年の9月号から執筆者のご都合で変更せざるを得
なくなりました。

今後は毎月いろいろな方にお願ひして書いていただく
ことになりました。友の会に関わりのある方々に依頼し
て、引き続き、暖かい流れをつくる。思いで「くろしお」
を掲載していきます。

よろしくお願ひいたします。

俳句

葉の跡に冬芽もたげし辛夷かな
かざる

鮫鱈鍋仕切る父みて肝絶品
まちこ

にこにこの幼児ばかりの日向ぼこ
大和

定年や港で釣りの日向ぼこ
榎

煮凝の小骨のこして飯に溶け
信久江

日向ぼこ人のうわさの輪のそとに
定子

会員募集

毎月第二火曜日十時から
年会費 千円 場所 健康会館

これからの活動予定

- 1/20(月) 囲碁サークル
- 1/22(水) 卓球サークル
- 1/23(木) 絵手紙サークル
- 1/27(水) 囲碁サークル
- 1/28(火) いつでも元気な会
- 1/29(水) 卓球サークル
- 2/3(月) 千草台体操会
- 2/4(火) 四役会議
- 2/6(木) 天台体操会
- 2/7(金) 園生体操会
- 2/8(土) 園生三和体操会
お食事会
友の会幹事会

診療体制

2020年1月～

都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷	秋谷 花井(予約)	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 今本 胃カメラ
午後	西村	休診		乳児健診 (第1木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷	月1回 横川 その他 上原	秋谷	井上	宮村	

午前の受付時間は8:30~12:00、午後の受付は月曜日のみ。受付時間は第1~第3、第5週は13:30~16:00、第4週は15:30までとなります。(土曜日)秋谷医師担当日以外の小児は診察出来かねます。
4月より、木曜午後外来を休みとさせていただきます。
*1、3、5土曜日の加門医師は11月末で退職されました。

お詫びと訂正

前号(11月号)3面の「健康
体操会のこと」(その3)に誤
りがありました。
園生三和↓園生
園生↓園生三和