



林 隆恵

みんなの医療

No.272 2023.1.27

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

2023年



あけましておめでとうございます

ちば北部健康友の会
会長



中村 先勝

あけましておめでとう
ございます。

昨年も皆様からのご支
援・ご協力を頂きありが
とうございました。

私たちの暮らしは、ま
だ続くコロナ禍で75歳以
上の一部の方への医療費
負担増、物価上昇などに

より、暮らしの厳しさが
増すいっぽうで、防衛費
増額のための財源確保の
議論が国民を無視して進
められています。これ以
上の医療費負担増や社会
保障の削減などによる、
国民への負担にもう我慢
ができません。

今年こそ、明るい希望
の一年となるよう、引き
続き、憲法を守り、社会
保障の充実、平和を目標
す活動に取り組んでいき
ます。

本年もよろしくお願
いいたします。

北部診療所 所長

秋谷 弘樹



新年明け
ましておめ
でようござ
います。早
いもので、

新診療所が開設されてから7
年が経とうとしています。姫
路城修復に関わった建設会社
に依頼し建設されたその姿
は、どこことなく、天台駅から
診療所に向かうと小さな城に
も見える北診。青のタイルの
デザインは時計回りに時を進
める未来への意味を持ち、受
診だけではなく、地域の方々
が気軽に集まることのできる

診療所を目指して建設されま
した。たくさんの方の笑顔を見
ながら、一体となって運営し
ていくことができるのはあり
がたいことだと実感しており
ます。「人は城、人は石垣、
人は堀、情けは味方、仇は敵
なり」という、誰もが知る武
田信玄の名言。様々な困難が
ありながらも、人の大切さ、
気の力というものが、いくつ
かの春を迎えつつ、診療所入
口の陽光桜を眺めながら心に
しみる、そんな時を重ねてい
ます。

今私が学んでいる密教で
は、宇宙は六大から成り立ち、
一人一人の人間もまた六大か

サークル活動紹介



12/25 囲碁サークルの様子

ら成り立つと考えられていま
すが、これは私達が生活して
いる「社会」にもあてはまり
ます。国家は大きな単位では
ありませんが、県、市、町と小
さい地域となっても、その一
つ一つが国家そのものである
ということ。そう考えると、
地域をより良いものにするこ
とはとても価値のあることで
あることに気づかされます。
やらなければならない課題
は多く、日々悩みながらこな
していますが、共に同じもの
を目指し、共感していくこと
で、この一年も健康に過ごし
ていきたいと思っています。
本年もよろしくお願ひ致しま
す。

くるしお

先の戦争で、国民は「お国の
ために」という名目で戦場に駆
り出され、戦場では戦闘による
戦死ではなく、餓死や病死がほ
とんどだった。▼沖繩戦では、航
空機による特別攻撃作戦で若者
達が死んでいった。勝ち目がない
と知った沖繩守備隊牛島司令官
は「最後まで敢闘し、悠久の大
義に生くべし」との命令を出して
自らは自決。これにより降伏を
封じられた日本軍は、これを沖
縄県民に適用して、ガマ(洞窟)
に逃げ込んでいる島民を追い出
すか、盾にするかして死に追いや
り、自らも自決した。▼大東亜
共栄圏建設の名の下に、満州に
渡った国民は、日本軍が真つ先に
撤退したため、ソ連軍の餌食に
された。国民は中学生から軍事
工場に動員され、木の根、草の
根まで食って飢えをしのいだ。▼
戦死者のお骨は役人によってお国
のために闘ったとして、「おめで
ようございます」と母親に手渡
された。▼天皇の軍隊は、東京や
各地の主要都市大空襲、原爆の
被害を受けてからようやく敗戦
を認めた。▼軍隊は国民を守ら
ない。逆に戦争は「国家権力を
持つ者と、それと結んで軍事産
業で儲ける者達」のために国民
が、命・財産・自由・幸福の追
求などすべてを捧げるものであ
る。敵基地攻撃能力など、いざ
となればクソの役にも立たない。

デイケアスタッフ一同

新年明けましておめでとうございます。昨年明けましておめでとございます。年々始の色々な風物詩がどこか遠いものになってしまひ早3年、昨年もデイケアとしては様々な苦難が

ございましたが、利用者様や友の会の皆様のご理解・ご協力により乗り越えることができたと思っております。本年も皆様からのご期待に応えられるよう職員一同気を引き締めて営業して参ります。

ヘルパーステーションなのはな

井滝 耕平

明けましておめでとございます。昨年も新型コロナウイルスの影響

を受ける事が多く、日々の生活や業務にも影響する事があり利用者様や関係各所方々にご迷惑をおかけする

てんだい薬局

薬局長 坂本 知子

あけましておめでとございます。マイナ保険証、オンライン服薬指導、電子処方箋への対応など新たな

てんだい訪問看護ステーション

明けましておめでとございます。昨年もコロナウイルスの影響で行事がほぼ中止になり、交流する機会がなかったことがとても残念です。今年にはコロナと上手に共存しながら、

地域支援室

地域支援室の今年の抱負は、皆さんの「困った」に寄り添って支援することです。それぞれの抱負は、今年で下の子も大学生です。親が関わることも少なくなりました。自分が楽しめること、新しいこと

ございましたが、利用者様や友の会の皆様のご理解・ご協力により乗り越えることができたと思っております。本年も皆様からのご期待に応えられるよう職員一同気を引き締めて営業して参ります。

事も多々ありました。以前のように地域の皆様をはじめ多くの方々とお話できる事を願うばかりです。本音は「つながり」を大事にし、地域の皆様のお役に立てればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

制度への対応で業務面だけでなく経済的な面でも大きな負担ですが、サービス利用に向けて準備を進めていますので、今年もよろしくお願ひします。

みんながよりよい生活ができるよう願うばかりです。また、訪問看護のことで知りたい、気になることがありますら声かけてください。

一緒に考えていきたいです。今年もよろしくお願ひ致します。

にチャレンジしたいです！(山本) 今年も勇気を出して、獅子舞のボランティアに挑戦します！(岡本) 長男、少年野球最後の年。頑張る息子を全力で応援していきたいです(永島)



日本高齢者大会 歓迎文化行事より 狂言 茂山社中「蝸牛」

日本高齢者大会に参加して

伊藤 芙美子

十一月二十三日、高都市教育センターで、第35回日本高齢者大会が、おこなわれました。

加しました。 いろいろ討議し、申し合わせとして

この大会で、日本高齢者人権宣言が採択されました。これは「高齢者やすべての年齢の人々の現状と未来に、希望と輝きをもてる真の長寿社会を創造するための基本原則」をあきらかにするものです。 私は「健康で丈夫で長生きをするために」という分科会に参

1. 高齢者は歯が命です。よく噛んで食べることは、全身の健康のために、とても大切です。お口の健康を守り、健康で長生きしましょう。

3. 誰もが安心して歯科医療を受けられるよう歯科治療の保険のきく範囲を広げましょう。 4. そのために、全国で市民、患者、歯科医療従事者が協力、共同して、国民皆保険制度を守る運動を広げましょう。 以上を確認しました。 二十四日は、ロームシアター京都メインホールで全体会がおこなわれ、オープニングは、狂言「蝸牛」茂山社中、次に基調報告と日本高齢者人権宣言、「記念講演」山際総合地球環境学研究所長があり最後に来年は東京で開催の引継ぎで終了しました。

新シリーズ

知っておきたい 介護保険⑤

シリーズ5回目は施設についてご紹介します。施設には大きく分けると公的施設と民間施設があり、それぞれの機能があります。すべてはご紹介できないため、ここでは紹介することの多い3施設ずつご紹介いたします。

・介護老人保健施設

要介護1以上の方が入所可。入院等で身体能要介護1以上の方が入所可。入院等 要介護1～5の方が利用できる。

〔民間施設〕

・介護付き有料老人ホーム

24時間スタッフが常駐し、介護度で介護に要する費用は定額となります。 要介護度が高くても利用可能で、看取りまで対応する所もあります。入居金と月額利用料の支払いが発生

・サービス付き高齢者向け住宅

60歳以上で、身の回りのことが自立している方、介護度の軽い方が、生活支援や見守りを受けながら生活する賃貸住宅。介護が必要になったら、自宅と同じように在宅サービスを利用していきます。



お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

あけましておめでとうございませす。本年もよろしくお願いたします。

新年にうれしい報告があります。

昨年の12月議会で、日本共産党千葉市議団が代表質問の中で子どもの医療費助成制度薬局窓口負担の撤回を求めたことに対して、市長が「見直しを早期に検討する」と答えました。これは大変大きな成果です。

2019年9月議会で制度改善が提案されてから、議会での論戦や市民の皆さんとの署名行動、議会への6回に及ぶ請願などを通して県内唯

一である薬局窓口負担撤回を求めてきたことが実現することになり、おかしなことにはおかしいと声をあげること、あきらめずに運動を進めていくことで市政を変えていくことができるかと確信しました。引き続き、未来の千葉市を担っていく子どもたちの命と健康を守るための予算をもっと増やすべきと市に求めています。

2040年に高齢者人口がピークを迎えると言われており、独居の高齢者も増加しています。市では、一人暮らしの高齢者が急病等の緊急



子どもから高齢者までみんなが大切にされる市政に変えるため、春の統一地方選挙では全力で頑張っています。

薬局だより



2023年1月から「電子処方箋」の運用が始まります

電子処方箋とは、「処方箋」を現状の紙ではなく、デジタルデータで運用する仕組みのことです。今までは過去のお薬情報は、実際に処方・調剤した医療機関・薬局・患者さん自身（お薬手帳）でしか参照できませんでしたが、オンライン資格確認等システムで患者さんの同意のもと、全国の医療機関・薬局における過去3年間の薬剤情報と、直近での処方・調剤結果を参照できるようになるため、よりよい医療サービスを受けていただくことが可能になります。

実際の流れとしては、患者さんが医療機関で電子処方箋を希望すると、医師は電子処方箋管理サービスを利用して電子処方箋を登録、電子処方箋管理サービスから医療機関に交付される引換番号を患者さんに通知します。薬局では引換番号と健康保険証（またはマイナンバーカード）より、電子処方箋管理サービスから、対象の電子処方箋を確認して調剤を実施します。

実際のどのくらいの医療機関や薬局でサービスを利用できるかは、①医療機関側の問題と②患者側の問題が解決されないと難しい面があります。①はオンライン資格確認顔認証付きカードリーダーの設置やシステム設定、維持費に費用がかかるため、医療機関側の負担が大きく導入が

なかなか進んでいない状況です。②電子処方箋は紙の保険証でも利用できますが、過去のお薬情報を利用するためにはマイナ保険証がないとできません。現在マイナンバーカードの取得率は5割ほどになっていますが、そのうち保険証として利用登録をしたのはさらに半分くらいと言われています。個人情報流出・漏洩・悪用などの懸念がある中、紙の保険証廃止の方針も打ち出されていますが、今後どのくらい普及していくでしょうか。

4月からオンライン資格確認が義務化になり、てんだい薬局でも準備を進めているところです。準備が整いましたらお知らせしますのでもしばらくお待ちください。

坂本知子

～月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介しています。～

体幹筋トレ&表情筋

レッツ体操

今回は身体を支える腹筋や背筋などの胴体周りをほぐし、鍛える体操です。最後に顔の表情筋も鍛えましょう。

④ 口と手でニコニコ体操

- ①口で「ニ」と発音しながら、両手は「チョキ」をつくる。
- ②口で「コ」と発音しながら、両手は「パー」をつくる。
- ③口で「ニ・コ・ニ・コ・ニー（最後は伸ばす）」と発音しながら、口の動きに両手を合わせる（3回×1～2セット）。

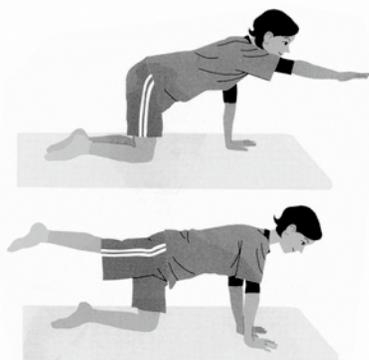
マスク着用で表情筋を使う機会が少なくなっていますか？顔の筋肉をたくさん動かして表情筋も鍛えましょう！



- ポイント
- ・「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻もやさしく「ニコッ」とするように、口や目の周りの筋肉を大きく動かす

③ 体幹バランス②

- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②右手を前にまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③基本姿勢に戻って右足を後ろにまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。



- ポイント
- ・腰を反らないように気をつける
- ・手と足は上がる範囲でOK！

② 体幹バランス①

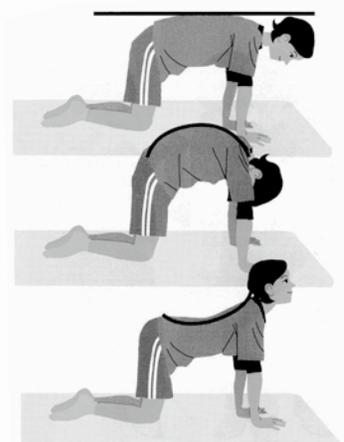
- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。
- ③右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする（10秒×1～2セット）。



- ポイント
- ・②と③で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く
- ・手と膝を同時に浮かせず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

① 背中丸め&反る

- ①四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする（基本姿勢）。
- ②息を吐きながら、背中を丸める。
- ③息を吸いながら、やや背中を反らす。



- ポイント
- ・背中を丸めるときは目線をおへそに、反らすときは目線をななめ上へ
- ・余裕があれば、背中を丸めるときは怒った猫のように
- ・腰の具合が悪い方は、背中を反らさず②から①に戻っても可（10回×1～2セット）

北部診療所よりお知らせ

今年度の千葉市特定健診・がん検診は受けられましたか？
まだの方はがんや生活習慣病などのいろいろな病気の早期発見のために、定期的な健診で健康状態をしっかりチェックしましょう。

千葉市 特定健診・健康診査、がん検診 【受診期限は2023（令和5）年2月28日までです】

お申込みは、市から届いた受診券（封筒）と診察券・保険証をお持ちになり、診療所受付までお越しください。

午前外来中は発熱外来の診療をしているため、なるべく平日の午後2時から4時までの間にお越しください。

※定期診察にご来院されている方は、診察日に受診券をご持参いただきお申込みください。

コロナワクチン5回目接種予約について

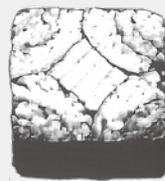
- 予約方法 電話予約のみです
 - 受付日時 毎週火曜と木曜日のみ 午後2時から4時まで
- ※接種券を必ずお手元に用意してお電話ください

友の会 秋のバザー

10月29日土曜日に久しぶりに友の会バザーを行いました。この春にも企画していましたが、このコロナ感染対策もあり中止とさせていたいただきました。沢山の献品をご協力いただき、ありがとうございます。当日は、売り子ボランティアの方にも参加していただき賑やかでした。また、若松にお住まいの県連友の会の秋元さんから、さつまいもや里芋を沢山提供していただき、格安料金であったという間に完売でした。

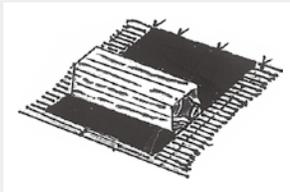
楽しいバザーをもっと定期的に出来るといいなと考えています。来年春にも企画して

四海巻き (のり巻き)



保健部
コーナー

あったか
レシピ
⑩



【材料】

- ・すし飯（白）…………… 250g
- ・……………（桃）…………… 150g
- ・のり（全形）…………… 3枚
- ・……………（1/3）…………… 1枚
- ・卵焼き（2cm幅）… 3～4枚

【作り方】

- ①のり2枚を飯粒で縦長につなぎ合わせる。つなぎ目の上まで、桃色すし飯を広げる。残りの部分に白すし飯を平らに広げる。
- ②手前からしっかりと巻き、大きな渦巻きを作る。
- ③良く切れる包丁で縦4つ割りにする。
- ④卵焼きを2cmに切ったものを3～4枚用意する。全形のりに1/3ののりをご飯粒でつなぎ合わせる。
- ⑤つないだ海苔の上に1/4に切ったのり巻きの切り口を外側にして2本のせ、間の溝に卵焼きを乗せる。残りの2本の切り口を外側にしてのせ、四角に組み合わせる。
- ⑥巻きすで角をしっかりと立てるようにして四角に巻き、ぬれ布巾で両端を押さえて形を整え、7個に切り分ける。

献立のヒント：豚肉の生姜焼き、けんちん汁



いきますので、ご協力よろしくお願ひします。

◎ご購入申し込みは 友の会事務所 診療所窓口まで

あなたと医国連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN 好評発売中

2023 2月号 380円

コロナ禍の民医連病院 石川

けんこう教室 「がんの「語り」」

大砲かケアか 許すな介護保険改悪

戦前がやって来た 宮古島

まちのチカラ 山形県大蔵村

食と健康 値上げに負けるな！節約レシピ

発行＝新学舎健康研究所 〒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



参加者の感想より

安喰さんの具体的でわかりやすいお話で、現在千葉市で行われている状況がよくわかりました。本来税金は市民の福祉や医療、教育や文化にも使われ

安喰さんの具体的でわかりやすいお話で、現在千葉市で行われている状況がよくわかりました。本来税金は市民の福祉や医療、教育や文化にも使われ

- 1 利用しやすい高齢者施設を
- 2 高齢者の外出支援を
- 3 ごみ出し支援や近くで買い物ができるスーパー誘致を

千葉市政について
一緒に考えましょう

じぶんと学習会 12/23

石路の花手入と届かぬ庭に咲く
持ち寄りの菓子のふるまい年忘れ
十二月八日軍扱はイヤです
冬帽子こつとう市の早じまい

ましろ
きくえ
横
定子

診療体制

2023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 糖尿病(予約) | 秋谷 | 秋谷 (第三木交替医師) | 秋谷 糖尿病(予約) | 1・3・5 秋谷 2・4 江藤 |
| 午後 | 休診 | | | 乳児健診 (第1木曜日) | 休診 | 休診 |
| 夜間 | 秋谷 | | 秋谷 | | 1・3・5 宮村 2・4 秋谷 | |

午前の受付時間は8:30～12:00、午後の外来は2021年4月より閉診となりました。
担当医師により小児の診察が出来ない場合があります。夜間の受付は18:00～20:00です。
※夜間外来は月・水・金のみとなります。
コロナウイルス感染状況により、診療体制を変更することがあります

少くとも思っています。
気づけば「何でこんな事になっ
てしまったのだろう」と手遅
れになってしまっています。多く
の人に状況を知らせ、声を上
げないといけないと思いまし
た。選挙で人権や命を大切に
し、市民の立場にたった政治
を行なう人を選ばないとと強
く思いました。(K.H.)