# 第43回健康まつり開催

苫小牧健康友の会
# 友の会だより

9月6日(日)、勤医協苫小牧病院を会場に「第43回苫小牧健康まつり」が開催され、約400名が参加しました。

メインステージでは、友の会三隅雅彦会長の挨拶で始まり、中学生による『啓北吹奏楽団』の演奏や、『樽前ばやし』の太鼓演奏、『東部ブロックハッピーダンス』、『夜桜金魚とまこまい』の華やかなよさこい演舞などが披露され、会場は拍手と笑顔で包まれました。外来ロビーでは眞壁光副院長の「手の痺れについて」の講演が行われ、熱心に耳を傾ける姿がみられました。


(啓北吹奏楽団の演奏)


(夜桜金魚とまこまいのよさこい)


(樽前ばやしの太鼓演奏)


(東部ハッピーダンス)


(モルック体験コーナー)


(ふれあい喫茶)



院内では「モルック」などの体験コーナー、健康チェックやフォトコンテストなど多くの催しがあったり、デイサービス会場ではリコーダーサークル「どれみふぁどん」やオカリナ演奏などで来場者を和ませました。

友の会や職員による出店も、焼き鳥や焼きそば、おにぎり、パイン棒などあり、大盛況でした。

最後に行われた外来待合での抽選会は、眞壁副院長がくじを引き、盛り上がっておりました。


(バザー・友の会)


(出店・友の会)




(くじ引き担当・眞壁副院長)


(出店・医事課)


(抽選会の様子)

## 参加者の声(うさとブロック)

知り合いがオカリナ・ハーモニカに出演するので、聴きにいきました。ステージも見たい！ふれあい喫茶にも参加したい！見たいものたくさんあり、同時進行なので見れないものもあり残念。見ることができたのは、とても良かったです。

## 薄木さんより(勤医協苫小牧病院総務課)

今年の5月に札幌北区のクリニックから苫小牧病院へ異動して、初めて苫小牧の健康まつりに参加させて頂きました。ステージ発表や展示、出店等を楽しむ方々で賑わう会場は、記録係として歩くだけでとても楽しかったです。

**地域と事業所全体が笑顔と交流に包まれる一日となりました。みなさん、ご来場ありがとうございました。**



発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
１丁目８-２３
電話　82-7961
発行責任者
三隅　雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。

# 健康講座Vol.60

## 「高額療養費制度」

勤医協苫小牧病院　医療福祉課　加藤琢也



医療保険制度を持続可能なものにするために必要な一方、患者の経済的負担をどう守るかという課題を抱えています。制度が複雑になり、収入が多い方の方が負担増は多い改正内容ですが、自己負担上限の見直しによって、治療を諦めたり、受診を控えたりすることが懸念されます。来年９月にも負担が増えることが決まっています。「必要な医療を誰もが安心して受けられる」という視点から動向を注視していきましょう。

### 2026年8月から高額療養費制度の改正ポイント

① 月額の上限額があがる
② 年間上限額が新設
③ 多数回該当は据え置き
④ ７０歳以上の外来上限額の新設



# 10月の予定

★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
10月2日(金)13:00～
病院前交差点　15分程度

★ときわ・澄川/健康ウォーキング
10月６日(火) 10:00～
川沿公園体育館横集合

★東部ブロック/ハッピーダンス
10月12日(月) 10:00～
住吉コミュニティセンター

★居場所づくり部/健康サロン
10月14日(水) 10:00～
見山東福祉会館

★ボランティア部/病院外回り清掃
10月21日(水)
勤医協苫小牧病院(参加者募集!)

★友の会/ルスツ道の駅買い物バスツアー
10月22日(木)
ルスツ道の駅(申し込み終了してます)

★フラダンスサークル
10月14日(水)21日(水)
28日(水) 13:00～
豊川コミュニティセンター

★あかい実/合唱
定例練習会毎週水曜日13:30～
市民活動センター

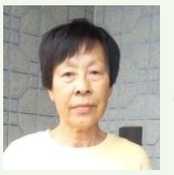
**★友の会拡大強化月間の取り組み**
10月17日(土)
啓北町の地域訪問を予定していますので、よろしくお願いします。
お問合せ・申込みは友の会事務所へご連絡お願いします。 ※地域やブロックでの催しはどなたでもご参加いただけます。

☎ 0144-82-7961



## シリーズ80 宅配者紹介

ときわ・澄川ブロック
黒川　幸子さん





私が配達している部数は少なく、15分程度で終わります。冬はもう少しだけ長くなります。配達していて会員さんにお会いすることもありません。

私の楽しみは、あと一部で配達終了という所に公園があり、子ども達が遊んでいない時にブランコに乗ることです。小さい頃からブランコが大好きでした。ブランコに乗って思いっきり漕いでいると昔を思い出し、時間を忘れてしまいます。これからもブランコを思いっきり漕げることも楽しみに、宅配を頑張っていこうと思います。

# みんなの友の会活動

## ■月間スタート集会



8月28日(金)午後二時より、勤医協苫小牧病院２階会議室にて、地域友の会・苫病職員・勤医協福祉会職員・ひまわり薬局職員の合わせて41名が参加し、拡大強化月間のスタート集会が開催されました。

冒頭、友の会三隅雅彦会長より、「国民の暮らしが厳しさを増す中、戦争する国づくりが進んでおり、九条改憲・社会保障解体を許さず、９月10月の月間で平和・いのちを守る運動を大きく広げよう」との挨拶で開会。続いて、勤医協苫小牧病院の三浦秀之事務長から、国の７割に及ぶ病院が赤字経営を余儀なくされており、月間では職員も地域に一歩足を踏み出し、経営も運動も成功させようと呼びかけました。

その後、道央健康友の会連絡協議会の近藤良明副会長による「民医連・勤医協と友の会」の学習講演では、民医連・勤医協の成り立ちや友の会誕生の経緯、友の会の目指す「安心して暮らせる街づくり運動」の意義について分かりやすく解説されました。参加者からは「民医連・勤医協の歴史が学べて良かった」「これまでの民医連・勤医協・友の会の活動に感動しました。今日の話を少しでも地域友の会の仲間に伝えていきたい」「私たちの活動に誇りを感じました」といった感想が寄せられました。続いて、木村真智子事務局長から月間運動方針案が示され、最後に市内８ブロックと３法人職員による地域訪問の具体的な打ち合わせが行われ、約１時間半に及ぶスタート集会を締めくくりました。（事務局）







## ■平和のつどい

8月22日(土)午後、のぞみコミセンで平和のつどいを行い、22名が参加しました。

最初に加藤隆夫さん熱演の紙芝居「はだしのゲン」に、会場へ来ていた小学生も真剣に聞いてくれ、原爆パネルや高校生作の原爆の絵もじっくり見ている人もいらっしゃいました。体験者の空襲の話や、参加者からの戦時中の食糧事情など交流を深めました。

医療や介護が削られ、戦争への道が近づく今、改めて学びの場が大切だと思いました。（錦岡ブロック・後木）

## ■日帰り温泉ツアー

8月22日(土)午前9時30分より、厚真町こぶしの湯へ日帰り温泉ツアーを行い、16名が参加しました。

暑い日でしたが、それぞれに温泉を満喫。中でもラドン湯が特徴で、痛風・糖尿病・高血圧・リウマチなどの効能があるとのことでした。昼食を美味しくいただきながら、自己紹介をそ、カラオケで交流を深めました。（事務局・木村）



## 友の会バスのご利用について

通院にお困りの方！友の会員は病院受診の際、バスをご利用いただけます。

**※バス事前予約必要**

バス予約等のお問い合せは友の会事務所へお願いします。

**住所変更はお済みですか？**

お引越しが決まったら友の会事務所へお知らせください。

友の会事務所
☎0144-82-7961



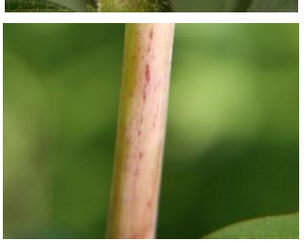
## シリーズ65 苫小牧の自然

セイタカアワダチソウ（背高泡立草）

谷口勇五郎

北米原産の多年草、キク科、明治の中頃、切り花・蜜源植物として導入。法面などでは表土の流出防止に役立つ。種子や地下茎で殖える。虫媒花で乾燥にも強い。高さが１～２・５ｍ、９～10月に咲く。似た草にオオアワダチソウがある、北米原産、明治の中頃、観賞用として導入、高さが０・５～１・５ｍ、８月～９月に咲く。黄色い花が粟のよう（泡立つ）に咲くので。両者とも根から周囲の植物の生長を抑える物質を出す…アレロパシー（他感作用）。やがて自身も生長を抑えられる。ヨモギ・ヒメジョオンなども出している。前者は円錐形の花で茎や葉に毛があり、ざらざら、後者は横に広がる花で茎や葉には毛がなくすべすべ。本道では後者が多い。





（写真上・セイタカの茎、有毛／写真下・オオの茎、無毛）



（写真・セイタカの花）