

札幌北・石狩健康友の会(2024. 3.13現在)		
会 員 数	10,079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	341人	
友の会健診	1,496人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第352号

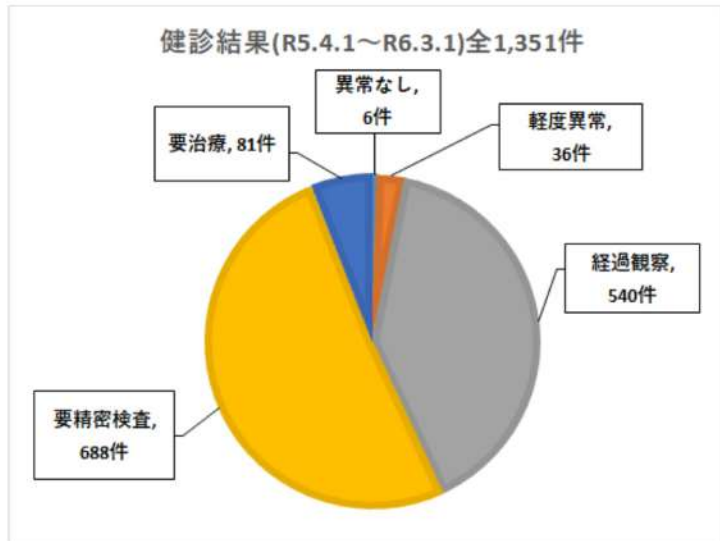
【発行】札幌北・石狩健康友の会事務局
住所：札幌市北区新琴似10条2丁目1
電話：(011)762-9085
*不在時は北区ぽぷらクリニックTel. 762-8811
発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

新しい受診券が届いたら！特定健診

新年度になり、新しい特定健診の受診券がお手元に届く時期かと思えます。特定健診は年度に1回の健康診断です。期間は4月1日～翌3月31日までですので、組み合わせない春先の受診がお勧めです。

友の会では、会員の皆さまの健康をまもるため毎年健診を受けるようお勧めしています。病気は早く見つけて治療に繋げることがとても大事です。左のグラフは、昨年4月1日から今年の3月1日までの健診を受けた方の結果です。この結果を見ると、意外に要精査、要受診の方が多いのがわかります。

病気がなくても、ご自分の体の状態を知ることで生活習慣病などの病気の予防にも繋がります。そして体調が悪くなつて受診した際に、以前に受けた健康診断の結果と比べることで病気の診断に役立つこともあります。とくに胸部レントゲンや心電図は、普段の状態で検査した健康診断の結果が参考になることがあります。



特定健診の受診券は、40才以上で国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方は特定健診受診券（特定健診・後期高齢者健診受診券）が届きます。協会けんぽ（家族）の方は協会けんぽから特定健康診査受診券が届きます。

また、受診券は年に一度しか配布されませんので、無くさないように大切に保管してください。保険証入れと一緒に入れておくのと無くさずに予約時にも確認しやすいため、お勧めです。年度の途中で75歳になられる方は、特定健診受診券の有効期限が誕生日の前日までです。お誕生日以降に健康診断を受診される場合は「後期高齢者健診受診券」が必要になりますのでご注意ください。

友の会会員の方は友の会から助成金が出ます。基本健診は半額助成、付加健診と大腸がん検診は全額助成となります。肝炎ウイルス検診は札幌市民の方は無料、石狩市民の方は半額助成です。前立腺がん検診は半額助成となります。

ぽぷらクリニックでは、混雑の緩和と健診受診にかかる時間を短縮するため、予約制で健診を行っています。お電話でご予約できますのでお気軽にお問い合わせください。皆さまのご予約をお待ちしています。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック

健診運営委員会



ぽぷら並木

「オーラルフレイル」に注意！

最近よくむせる、お口の乾燥が気になる、薬が飲み込みにくい、固いものが食べにくくなった、滑舌が気になってきた。そんなことを感じることはありませんか？お口の中の衰え、これを「オーラルフレイル」といいます。日本語で虚弱と訳される「フレイル」は健康と要介護の中間の状態、ちよつとした意識や運動で改善化可能な状態とされています。年だからといってあきらめないで、まだ大丈夫という状態とも言えますね。

歯科ではこのような症状がある程度進行した患者さんを口腔機能低下症と診断し、指導を行っています。

「パー」を5秒間に何回言えるか、舌で押しつぶせる力はどのくらいあるか、お口の乾燥具合はどれくらいかなど7つの項目を調べて総合的に判断します。

最初にお聞きした質問、該当した方、興味がある方はぜひ歯科を受診して相談してみてください。

勤医協きたく歯科 荻原宏志

第30回札幌北・石狩健康友の会総会のご案内

- ◎日時 4月20日(土)
- ◎場所 プラザ新琴似
- ◎記念公演 14:00～15:00
講師 道央圏友の会副会長 近藤良明さん
「勤医協の歴史と友の会運動」
- ◎総会 15:00～16:30
(お弁当・飲み物付きです)

班・サークルのご案内

- 大正琴サークル「花音」
●毎週月曜日 午後1時～ ぽぷら会館2階
●会費 3千円・入会金2千円
- 第2布遊びサークル
●毎週火曜日 午後1時30分～ ぽぷら会館
●会費 2000円
- ぽぷら囲碁サークル
●毎週金曜日 午後1時～5時 ぽぷら会館2階
●会費 1000円
- コーラスサークル「青い鳥」
●第13水曜日 午前10時～12時 ぽぷら会館2階
●会費 6000円
- オカリナサークル「なの花」
●毎月第13木曜日 午前10時～12時 ぽぷら会館2階
●会費 20000円
- 第1布遊びサークル
●休会
●午後1時30分～ ぽぷら会館2階
●会費 3000円
- フラサークル「カトレア」
●毎週火曜日 午前10時～ ぽぷら会館2階
●会費 20000円
- 書道サークル「書心会」
●第13木曜日 午前10時～12時 ぽぷら会館1階
●会費 10000円
- 銭太鼓サークル
●第13土曜日 午前10時～ ぽぷら会館2階
●会費 無料
- ヨガサークル
●毎週月曜日 午前10時～ ぽぷら会館 (75分間) 2階
●会費 1回10000円
- スケッチクラブ「アレイダー」
●第3金曜日 ぽぷら会館1階 午前9時30分～12時
●会費 1回15000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 ぽぷら会館2階
●会費 無料
- カステネット
●毎月第1火曜日 午前10時半～ ぽぷら会館1階
●会費 10000円
- 楊名時太極拳「すゝや」
●第1・3木曜日 午後1時～3時 ぽぷら会館2階
●会費 20000円

サークル活動は、新型コロナウイルス感染症の状況により判断します。

会員のこえ

初参加へ！
ボランティア活動

昨年11月から友の会新聞の配布に参加させて頂きました。参加にはある機会があり、ぽぷらクリニックスの職員さんから友の会がある事を聞き早速会員になり、送られてきた北斗星欄にサークル活動を知り、書道の体験見学やふまねつとの体験等で何事も初めての体験で毎回楽しい日々を送っています。後にふまねつと講師さんから友の会新聞の配布を勧められました。私は東京で学生の新聞配達をしていた経験がありますので問題なしと参加させて頂きました。しかしながら考えと行動が伴わな

く(笑)、疲労感はありませんでしたが2月で4回目ですが、大袈裟かもしれませんが高齢者での達成感とまだボケてないと(笑)大変有意義な日々を送っています事に、事務局の皆さん、サークル仲間の方々に感謝です。この先、どれ位お手伝い出来るか分りませんが、とくとく健診を毎回受けて、参加させて頂きたいと思いますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



仁藤 廣之

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ

書道サークル
書心会



高齢になったら今更なにをやってもうまくいかないと思ってる方が意外と多くいらっしゃるのでは無いでしょうか。今更ではなく、今からだと思えます。

私達書心会は、体は動かさず筆を動かすサークルです。真白い半紙に對峙して筆を走らせるとき、気持ち引締まる思いがします。経験のない方。永年努力を重ね惚れ惚れする字を書く人。様々な人の集まりです。

優しく穏やかな先生の親切丁寧な指導のもと、九名の会員と共に楽しい雰囲気の中「上手く書けない！」などと愚痴りながら繰り返し練習をして、ほんの少しの上達をよろこびに変えています。

是非見学にいらっしやいませんか。ぽぷらクリニックスの待合室にサークル作品を展示しておりますので機会がありましたらご覧いただければと思います。

松本 蓉子

有償
ボランティアひなたぼっこだより

2月の新規入会は福祉会のホームページを見て1人、勤医協以外のケアマネから2人と第2地域包括支援センターから2人の紹介があり、5人でした。受診同行や除雪見守り介護などの希望です。利用回数は2月も140回を超えました。

4月から、北在宅センターが32条センターに移転することになりました。それに伴い、電話番号が変更になりますのでよろしくお願いいたします。ボランティアさんを募集しています。よろしくお願いいたします。

入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さい。お待ちしております。
留守の時はお名前・電話番号を入れて下さい。
折り返し、ご連絡いたしますのでよろしくお願いいたします。

勤医協福祉会 地域支え合い生活支援室

有償ボランティアひなたぼっこ櫛引(くしびき)

電話【留守番電話あり】374-8213 FAX 374-8871

ふまねつと

4月12日、26日(金)
10:30~11:30
ぽぷら会館2階
飲み物を持参して下さい

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

ふれあい喫茶

4月3日、17日(水)
10:00~14:00
ぽぷら会館1階
ぜひご参加ください。

今月の「6・9」行動

4月9日(火)午後1時~
麻生駅イオン前

勤医協きたく歯科診療所

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
(勤医協北在宅総合センターとなり)

いつでも元気
2024 4月号 380円 好評発売中
被災地の診療所 福島県いわき市
被災地 ケアマネの八面六臂な日々
映画「その鼓動に耳をたてよ」
まちのあかり 神楽坂今福仁村
後援 栄養バランス弁当
問い合わせ 011-762-8811 札幌市中央区南一条西5丁目4-4 札幌市保健センター1階 電話 011-762-8811 FAX 011-762-8817

購読の申し込みは友の会事務局まで

4月の診療案内

電話(011)762-8811

曜 時 間	日 帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	
内 科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
特 定 健 診		予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診	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
循環器外来 / 第1・3・5火曜日午後

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。

新型コロナウイルス感染症
後遺症外来のご案内

当院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

何でも相談会 TEL: 011-762-9085
4月10日(水) 場所: ぽぷら会館
午前10:00~11:30 担当: 長原

2024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	・	・	・	・

2024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	・