＜2025年6月末現勢＞
会員数　20,790人
班数　48班
宅配協力者数　244人
宅配部数　4,588部
特定健診等(4/1～)　494人

札幌東健康友の会

発行　札幌東健康友の会
発行責任者　阿部真智子
〒007－8505
札幌市東区東苗穂5条１丁目
8-3　勤医協共同ビル内
011-782-3317

無料・低額診療制度を活用するなど
必要な治療を受けるため一緒に考えましょう

健康保険の加入や医療費のこと、生活のこと、ひとりで悩まずに…まずは、

↓↓↓

お気軽にご相談ください！

「無料・低額診療制度」は社会福祉法に基づく公的な事業です。経済的な理由で受診が困難な方々に対して、医療機関が無料または低額な料金で診療を提供する制度です。北海道勤医協の病院・診療所、勤医協歯科で実施しています。

北海道勤医協では、低所得の方、就学援助・高校生等奨学給付世帯の児童生徒、および同居家族の方にも適用しています。

＼ 札幌市東区内のご相談はこちらへ ／

- 中央病院 医療福祉課　TEL 011-782-4660
- 伏古10条クリニック　TEL 011-786-5588
- 札幌ふしこ歯科診療所 TEL 011-784-6810



病院代が心配で受診をあきらめていませんか？

昨年、経済的な理由で受診が遅れ命を落とした事例が中央病院で2件ありました。

退職後、無保険状態だった60代男性は、受診せず我慢し、排尿障害、歩行障害でようやく近くの病院を受診。無保険のため受け入れ先がなく中央病院に救急搬送されました。国保加入と無料・低額診療で治療しましたが、肺がんから骨転移もあり、1カ月後に亡くなりました。

50代女性は生活保護の申請に行く途中に倒れて救急搬送されました。一人暮らしで収入がなく申請は受理されましたが、膵臓がんと肝転移で10日ほどで亡くなりました。退職後1年ほど無保険でした。

早期に治療開始できていればと悔やまれる事例です。まずは手遅れになる前にご相談いただき、「無料・低額診療制度」を活用するなど治療を開始することが大切です。

年金10万円ほどで生活する70代一人暮らしの方は、貯蓄も僅かなため、無料・低額診療制度が適用され治療を継続しています。また、乳がん治療継続のため、他院から紹介された60代の方も、この制度を利用しつつ、生活保護へ移行しました。

「お金がない」と治療をあきらめる人を医療につなげる重要な制度です。医療費や生活でお困りの方には、ぜひ制度をお知らせください。

勤医協看護専門学校 …学生実習…



（１年生）友の会について学習・交流！

6月24日、1年生34人が集まり友の会役員と懇談・交流しました。はじめに阿部会長が日頃の活動風景をスライドで紹介し、その後、4グループに分かれ、「活動をはじめたきっかけは?」「これからの課題は?」などの質問に丁寧に答えました。

学生からは「医療の枠を超えて人と人のつながりを支えていることが分かった」「地域に寄り添い信頼される看護師になれるように学びを深めていきたい」など感想が寄せられました。

（２年生）友の会活動体験！

★は学生の感想です

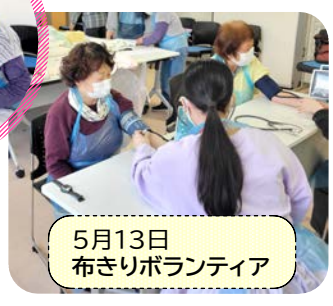
★「若い人と話す機会が少ないからお話できてうれしい」と言ってもらえたこと、食事をしながら昔のことを教えてもらったことが嬉しかったです！



5月12日 さくら草おしゃべりサロン
食事づくりから一緒に準備！

★温かい雰囲気で、仲良く過ごされているのが心地よい雰囲気でした！
★こうした人と人をつなぐ場があって地域が作られていくのだと感じました。





5月13日
布きりボランティア

友の会員さんの血圧測定も行いました！



5月14日ふまねっと教室

★みんなで声をかけ合い、笑い合うことで、より楽しく続けやすいのだと感じました！
★体も心も元気に過ごせているから、みなさんはつらつとしていました！

幹事のつぶやき

今年は終戦80年の節目の年。日本が戦争に負け、原爆投下から80年経った年でもあります。

幼少の頃、広島を訪れました。平和公園内の記念資料館内はひんやりとして、海外からの訪問者もたくさんいました。

被爆して指先の皮膚が溶けた等身大の人形、人の影だけが残った階段、ドロドロに変形したガラス細工・・・子供心ながら「戦争はいやだな」と思いました。その時の素朴な感情は、今でも変わりません。

広島の夏はとても暑かったのですが、これで思い出されることは、今は亡き「美空ひばり」さんが広島平和音楽祭のステージで「今日は暑いわね！でも原爆で亡くなった人たちの暑さはこんなものじゃなかったのよね」とお話されていた姿です。

原爆犠牲者に寄り添った「ひばりさん」の思いを胸に、今年もまた暑い八月を迎えたいと思っています。（哲）



医療費が心配な方はご相談を　０１１－７８２－９１１１　勤医協中央病院（代表）

案内版

◎会場は主に「勤医協共同ビル１階」
中央病院東側駐車場の向い
◎お問い合わせ:東友の会事務所 ☎782-3317

○ふまねっと教室　吉岡 ☎214-9650
8月 13日･20日(水) 10時30分～11時30分

○ほっと元気ふしこ
お問い合わせは10条クリニックへ



サークル

○ウォーキング　8月は休会です

○囲碁　8月 4日(月)･9日(土)･16日(土)
18日(月) 9時～12時　＊会員募集中！
（初心者･女性･級位者も歓迎します）
佐々木 ☎783-3021 ／上田 ☎782-0688

○手づくり　8月 2日(土) 9時30分～
橋場 ☎782-5108 ／竹田 ☎782-5968

○社交ダンス すてっぷ　※別会場です
毎週火･金　19時～20時30分
ちひろダンススクール 亀村 ☎090-3390-6585

おしゃべりサロン



○おしゃべりサロン さくら草　北26条東22丁目7-3
8月18日(月)　10時30分～

○おしゃべりサロン さくらんぼ　ふしこ地区センター2階
8月12日(火)　13時30分～

○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
8月は休会です



○いきいきサロン　東雁来自治会館
（東雁来7条1丁目12）
8月23日(土)　12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
8月20日(水)　13時00分～15時

ボランティア

ボランティアさん 大募集！

○布きり　共同ビル
8月 5日(火)　9時30分～11時

○車いす清掃　中央病院1階ヒーリングプラザ
8月 12日(火)　12時30分～13時30分

○病院案内　中央病院1階 受付
月～金　9時～11時



○図書　中央病院1階「患者図書室こらぼ」
月～金(半日) 10時～12時／13時～15時

東区ひまわり薬局「かんたん！ 血圧･心電図測定会」

8月 9日 (土) 9時～12時　（所要時間約15分）
＊都合の良い時間にお越しください！
東区ひまわり薬局１階(中央病院向い) TEL786-8700

原水爆禁止2025年世界大会(長崎)に参加します！

「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を―人類と地球の未来のために」をテーマに開催される原水爆禁止世界大会（８月７日～９日長崎大会）に、東友の会から中島治さんが参加します。



札幌東友の会幹事
本町元気班
中島　治 さん

昨年末は日本被団協がノーベル平和賞を受賞し、今年は被爆 80 年という節目の年。体力的な不安はありましたが、核兵器のない世界を実現させるためにと参加を決めました。

トランプ大統領が、イラン攻撃が戦争を終結させたと発言し、原爆投下と同様だと正当化しました。何十万人もの方が亡くなった事実に対して、まったくの冒涜です。「核兵器と人類は共存できない、核兵器で平和と安全は守れない」と、国内・世界へ向けて発信してきたいと思います。署名や募金へのご協力をお願いいたします！



ふれあい 健康まつり

病院ならではの体験コーナー
楽しい縁日や出店など
を準備中です！

9月 27日 (土)　参加費 無料！
日時 10:00～13:00
場所　勤医協中央病院

○オープニング
○医療講演　**○体験コーナー**
○相談コーナー　**○出店**
（飲食コーナー・バザーなど）

（8月休会）

ウォーキングサークルの予定



▸9月17日(水)
西区宮丘公園コース
地下鉄宮の沢駅改札口 10時集合

▸10月28日(火)
吉田川公園と八紘学園ポプラ並木コース
地下鉄福住駅改札口 10時集合

▸11月4日(火)
北海道大学構内コース
北大正門前 10時集合



東区ひまわり薬局　7月12日の「かんたん！血圧･心電図測定」では

「不整脈が心配で」と来所した女性は、血圧と心電図を計り薬剤師と一緒に数値を確認。服薬している薬の相談やアドバイスも行われました。「正常値で安心しました。測定も簡単で、気軽に相談できていいですね」と感想を話していました。



憲法宣伝

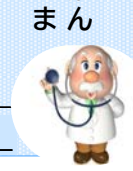
8月 9日 (土)
13時30分 開始
ラルズマート伏古店前
（伏古6条3丁目）

特定健診・がん検診を受けましょう！

＊友の会員は「特定健診」「がん検診」の一部が助成されます。また、友の会付加健診「胸部レントゲン・心電図・貧血検査・クレアチニン・尿酸・尿検査」が無料追加となります。

勤医協中央病院
健診センター
(782) 9124
伏古10条クリニック
(786) 5588

健診のおしらせ



9月号 の宅配は⇒ 8月26日 (火) 午後に整います