＜2026年5月末現勢＞
会員数　20,521人
班数　47班
宅配協力者数　236人
宅配部数　4,422部
特定健診等(4/1～)　306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

心身の健康の相談にも対応します！





伏古10条クリニック

小児科外来のご紹介



伏古10条クリニック 小児科チームのみなさん
（前左から福山桂子医師、川真田伸子医師、小林秀樹医師）

困ったらまずはご相談ください

子どもたちの医療との出会いは、生後2か月からのワクチン接種ではじまり、保育園や幼稚園に入って2～3年の間はよく急性上気道炎（いわゆる風邪）や胃腸炎にかかるため、小児科受診をするという形が多いと思います。

その後、小学生以降は身体も丈夫になり、持病のない子どもは、季節性インフルエンザワクチンや、年に2・3回の流行疾患に罹患した時や発熱した時に受診するくらいになると思います。

健やかな成長を支援

かかりつけ小児科は、主に乳幼児期の感染症を診断したり、重大な疾患は専門医につなげたり他、ワクチンを含む感染予防、衛生概念、健やかな成長発達、自分の身体の健康状態がわかるようになることを支援する役割があると考えています。

検査機能が充実

当小児科は、公共交通機関でのアクセスとしては不便ではありますが、通常の小児科クリニックと比較して、検査機能の面では充実していると感じています。

検査技師による腹部エコー検査ができる他、血液検査では肝機能などを含む生化学検査も自院内で検査できる設備があり通常1時間程度で結果がわかります。

小児科診療では、問診が一番の手がかりとなりますが、症状の始まりや頻度、程度を言葉で説明できない年齢、発達段階の子どもを対象としていることから、検査が必要となることも多いです。指先から採取する微量血液での検査では、白血球などの血球の数と炎症反応（CRP）は15分程度で結果が判明し、判断を急ぐ際には役立ちます。小児に流行しやすい感染症の迅速検査キット等をできるだけ用意し、病原体診断にも力を入れています。

地域で子どもの健康について困ったら、まず相談してみようと思っていただけるような小児科外来を目指します。

小児科医師　川真田 伸子

↑
診療体制の確認やご予約はこちらから！

看護学生が友の会について学んで体験！

看護学校の２年生がサロンやふまねっとなどを体験、１年生は友の会役員との懇談と交流を行いました！

勤医協札幌看護専門学校



5月25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！



5月26日新聞郵送作業…おしゃべりしながらも手は動かしてます！



5月27日ふまねっと教室…思ったより難しい！



6月9日 1年生が友の会役員と懇談・交流…友の会とは？を学習＆質問コーナー＆記念撮影！

幹事のひとりごと

とうとうわたしも70歳の誕生日か～♪

70歳になったらいいことあるかな。そうだ調べてみよう。

まず年金。働いているから厚生年金保険料が引かれていたけど、支払いがなくなる！年金額は・・・そのままかな？今度年金事務所に聞いてみよう。

次に健康保険、保険料は収入によるので変わらないようだね。窓口の負担が3割から2割になるぞ！そして高額医療費の限度額も少しは下がりそう。でも計算が面倒くさくてよくわからない。また改悪される気配もあるし・・・

自動車運転免許の70歳を過ぎての更新には、「高齢者講習」が必要らしい。次の更新時に対象になるのか。

札幌市の「敬老パス」は70歳から使えたけど、今年からは改悪されたので対象外（トホホ）。「アルカサル」をつかって一生懸命歩きなさいと。

もっと高齢者も現役世代も子どもたちも安心して暮らせる世の中になってほしいな～（峰）



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 TEL782-3317

健康相談会や健康体操など

○ **ふまねっと教室**
7月8日・15日(水) 10:00 ～ 11:00
吉岡 TEL214-9650



○ **栄東ふまねっと運動**
7月6日(月) 10:30 ～
栄新和町内会館(北48条東10丁目3-8)

○ **ほっと元気ふしこ**（定員30名）
→申し込みは伏古10条クリニックへ

○ **東区ひまわり薬局(中央病院向い)**
「かんたん！血圧・心電図測定会」会場:薬局
7月11日(土) 9:00 ～ 12:00（15分程度）
＊都合の良い時間にお越しください TEL786-8700

サークル



○ **ウォーキング 7・8月休会**

○ **囲碁 7月6日(月)・11日(土)・13日(月)**
18日(土) 9:00 ～ 12:00
＊会員募集中！(初心者・女性・級位者歓迎！)
佐々木TEL783-3021 ／北條TEL773-0660

○ **手づくり 7月4日(土) 9:30 ～ 12:00**
橋場TEL782-5108 ／竹田TEL782-5968

○ **社交ダンス すてっぷ 毎週火・金**
19:00 ～ 20:30 ちひろダンススクール
亀村 TEL090-3390-6585

おしゃべりサロンなど



○ **おしゃべりサロン さくら草**
7月13日(月) 10:30 ～
ふれあいの家さくら草(北26条東22丁目7-3)

○ **おしゃべりサロン さくらんぼ**
7月14日(火) 13:30 ～ ふしこ地区センター2階

○ **ふれあいサロン りれい**
7月17日(金) 10:00 ～ 利尻礼文会館

○ **おしゃべりカフェ 7月15日(水)**
13:00 ～ 15:00 東雁来自治会館

○ **いきいきサロン 7月25日(土) 12:30 ～**
東雁来自治会館(東雁来7条1丁目12)

ボランティア

募集中

ボランティアに関心がある方はぜひ
一度見学・体験にきてください！
（お問合せは友の会事務所まで）



＜病院ボランティア＞
○ **布きり 7月7日(火)・22日(水) 9:30 ～ 11:00**
○ **車いす清掃 7月14日(火) 12:30 ～ 13:30**
○ **病院案内 月～金 9:00 ～ 11:00**
○ **図書**「患者図書室こらぼ」**月～金(半日)**
10:00 ～ 12:00 ／ 13:00 ～ 15:00

＜友の会新聞作業ボランティア＞
○ **ラベル貼り作業 … 7月21日(火) 9:30 ～**
○ **郵送作業 … 7月27日(月) 9:00 ～**
＊午前の都合の良い時間に共同ビルへお越しください

8月号の宅配 ⇒**7月27日(月)午後からお渡しできます**



春の日帰り温泉ツアー

札幌市保養センター駒岡

晴天に恵まれた５月２２日、日帰り温泉ツアー「札幌市保養センター駒岡」に、職員含め２５人が参加し交流しました。（峯田洋光）





童心にかえって楽しかった！友だち誘ってまた参加したい！

職員の「入浴見守り」のもと、まずはお風呂へ。「久しぶりに大きな風呂に入った」と喜びの声があがりました。

役立つことばかり!

昼食交流会では、今野理香歯科衛生士の「お口の体操」と阿部哲理介護福祉士の「脳トレ体操」。「誤嚥を心配していたので参考になった」「体操の効能について説明があり役立った」と好評でした。長谷川大芽医師の医療講演は「身体、心だけではなく社会的健康があることがわかった」「無理なく健康を守る先生の提案はユニークでわかりやすかった」と喜ばれていました。



交流後は、カラオケでのど自慢、デュエットで楽しむ人たちも。女性たちが「ババ抜き」で童心にかえり楽しんでいました。

医師もいて安心!

二回目参加の８０代女性は「医師も看護師もいて安心。バスも助かる。友だちを誘って今後も参加します」と話していました。

コスモス班 健康相談会

からだとこころの健康

～毎日をいきいきと暮らすために～



講師：伊古田明美医師

６月１１日の健康相談会では、伊古田医師が人の一生を通したからだとこころの変化と課題を図解し、高齢者にスポットを当てて解りやすく説明しました。フレイルの発生原因が社会的状況とつながっていることに気づくようレジメで示しながら、参加者が自身の体験に照らして納得できる楽しい内容のお話でした。

最後に「今日参加しているみなさんは、いろいろなものを今まで乗り切ってきた生きる力を持っている」「からだとこころに変化が起きても立ち直る力を持っている」と励ましていただき、みなさん晴れやかな表情になって閉会しました。（伊藤功）





フレイルとは＝加齢に伴い多くの臓器が衰え健康障害を起こしやすい状態のこと

第22回 ふれあい健康まつり

日程が決まりました！

9月26日（土）会場:勤医協中央病院 ＊楽しい企画を検討中です！

第403回
憲法宣伝
7月 9日（木）
13時30分 開始
びっくりドンキー伏古店前
（伏古10条4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」の一部助成があり、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

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)