

No. 49 2022年4月

京都左京健康友の会
友の会だより編集委員会
京都市左京区田中飛鳥井町89
TEL 712-9088 Fax 712-5088
tomonokai@shinwakai-min.jp

京都左京 健康友の会だより

2022年3月末現在
会員数 7651人
協力金残高 4億9924万2228円
基金残高 1億4401万5098円



みなさんは健康診断を定期的に受けていますか？ 私は元気だから大丈夫と思っていませんか？ どんな病気も早期発見、早期治療が大切です。早期治療を行うことで健康寿命がぐっとアップします。特に生活習慣病は痛みなどの自覚症状がな

いものが多く、気づいたときには深刻な状態になっています。実際に健康診断で見つかり、治療に繋がって一命を取りとめたケースもあります。日頃忙しくしている人ほど自分の健康維持を後回しにしてしまいがちです。結果を知る

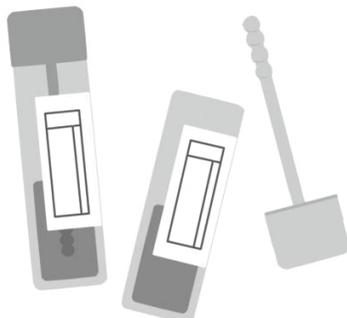
大腸がん検診、ご存じですか？

大腸がんは食生活の欧米化などによって患者数が年々増加しており、部位別のがん死亡率に占める割合は2020年の統計では男性で3位・女性では1位となっています。

しかし、早期に発見すれば高い確率で完治することが可能ながんでもあります。

大腸がん検診では、まずお渡しする容器に2日に分けて便を採って提出していただきます。

説明書に書いてある通りに便の表面をすくいとるだけなので、**身体への負担もなく簡単です。**



便潜血2回法検査キット

大腸がんがあると、便が大腸を通る時にがんの部分とこすれて便に血液が混ざります。この血液の有無を調べるのが便潜血検査です。

もし便潜血検査で陽性になった場合は、内視鏡検査などの精密検査で本当にがんなのか、それとも他の良性の病因からの出血なのかを詳しく調べ、必要であれば治療を行っていくことになります。

大腸がんは、**進行するまで症状を自覚しにくい**とも言われています。毎日を健康に過ごすため、定期的に検診を受けられることをおすすめします。

5月から2022年度の特定健診が始まります。友の会では独自の健診料金に対する独自の補助制度を設けています。また4月1日～5月31日まで無料の大腸がん検診を行います。会員みなさんの健康づくりをサポートしています。

のが怖い、最近太ったから嫌など現実から目を背けてしまっています。

せんか？ 1年に1回は必ず健診を受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善・健康づくりに生かしましょう！ ぜひ友の会健診を活用して下さい。

年に1回、健康診断を受けましょう！！

京都左京健康友の会

第10回 定期総会のご案内

日時：5月22日(日) 10:00～11:00

形式：オンラインで開催

議題：活動のまとめと方針案、役員体制、決算・予算案

参加：役員、支部役員は会場を設定します。一般会員の方は各自インターネットからオンラインでの参加をお願いします。

申し込み：友の会事務所への電話(712-9088)かFAX(712-0518)にてご連絡ください。

友の会員さん限定

大腸がん検診無料

4月1日～5月31日まで

申込書と便潜血検査キットは以下の事業所まで。

- 京都左京健康友の会事務所
- 京都民医連あすかい病院 健診センター、総合受付
- 京都民医連あすかい診療所 歯科

京都左京健康友の会
第10回定期総会

2021年度まとめと2022年度の活動方針案

はじめに

ロシアによるウクライナ侵攻により、ウクライナでは多くの市民が犠牲になっています。またこの影響で、エネルギー資源の高騰をはじめ、世界中が様々な場面で危機と混乱に直面しています。日本国内でもこの情勢に乗じて「核共有論」や「憲法改悪」の目論見が強まっています。他にも2021年度は医療費値上げ、病床減らしなど私たちの生

活を脅かす様々な要素がでてきた一年でもありました。そんななか、友の会では「コロナ禍に負けない」を意識した取り組みを進めてきました。適切な感染対策のもと、友の会の取り組みにおいてクラスターを発生させることなく過ごせたことは成果でした。コロナ禍の終わりが見えないなか、2022年度は、これらの情勢に対応していく事、そしてコロナ禍でも可能な取り組みを工夫し創っていきたいと思います。

1. 健康づくりを進めよう

【まとめ】

- ① 友の会健診は、友の会だよりなどで広報し、あすかい病院と川端診療所合わせて834人が受けました。インフルエンザ予防接種の補助（1人500円）は、信和会以外の医療機関で受けた場合も実施し、合わせて439名が利用されました。
- ② 家で気軽にできる体操をまとめた『いつでも元気』誌の号外を配布し、健康づくりを進めるため普及に努めました。
- ③ 全体の企画としては歩こう会、転倒予防教室を実施しました。また各支部開催の医療懇談会やレクリエーション企画でも、コロナ禍で弱った心と身体を健康を取り戻す事を意識した取り組みを展開しました。

また、HPH^(※)の実践として位置づけます。

- ② 予防医療－健診診断補助、インフルエンザ予防接種補助、大腸がん検診キャンペーンに加え、青年期健診や臓器別検診などを権利として知らせていきます。
- ③ 健康の社会的決定要因－地域に住まう方々の実態をつかみ、対策し、地域全体の健康づくりに取り組みます。

※HPH=ヘルスプロモーションホスピタル。患者、医療機関の職員、地域住民の健康を守る活動、病気があっても安心して生活できるまちづくり、健康格差の克服に取り組むことを目標としている医療機関。



医療懇談会の様子

3. 平和・憲法・いのちと暮らし

【まとめ】

- ① 平和・憲法を守る取り組みでは、社保平和委員会を中心にアピールプラスターを作成して掲示したり、宣伝に活用したりしました。原水爆禁止世界大会の活動にもとりくみ、カンパ活動やオンラインでの大会にも参加しました。また憲法署名も集めました。
- ② 社会保障の拡充や敬老乗車証を守る署名など、さまざまな署名に取り組みました。宣伝、申し入れ行動への参加、友の会員への訪問や署名を集めるなどしました。
- ③ 地域で定期的に開催されている連帯ひろばに、支部として取り組んだり、事務局でも窓口としての役割を担いました。

【方針】

- ① 憲法を守り核兵器を廃絶する為の運動、社会保障の充実を求める運動を進めるべく、学習、企画、行動を位置づけて行います。
- ② 地域の他団体と連携して取り組みます。
- ③ 連帯ひろばや子ども食堂など、地域で行われる取り組みに協力、協同します。



平和ポスター作成の様子

2. つながりづくり、支え合い活動を進めよう

【まとめ】

- ① コロナ禍が続くも、[あなたとあなたの大切な人を孤立させないためのアンケート]に取り組み、その中で多くの声が寄せられました。親戚や友人と気軽に会えないなどつながりを持つのが困難になっている状況が明らかになり、この状況を少しでも打開しようと、拡大月間では地域の会員訪問を行いました。
- ② できない事が多くなった半面、見守りや、形を工夫した居場所づくりを進めてきました。
- ③ サークル活動も趣味を通じたつながりづくりです。コロナ禍でも可能なサークルは再開し、工夫を凝らして楽しく活動してきました。らくらくピアノやちくちく部などではオンライン開催も定着してきました。
- ④ 友の会から生まれたNPO法人「くらしサポートセンター

ふきのとう」は、友の会と協力して活動しており、一部の会員はボランティアとして奮闘しました。

【方針】

- ① 地域の方々の要求に合わせ、コロナ禍にも対応した取り組みの形を追求します。
- ② 見守り活動－各地域の実情に合わせて取り組みを進めます。包括支援センターや社会福祉協議会など公的な機関、他団体とも連携できるスタイルを目指します。
- ③ 居場所－屋外、オンライン、少人数多数回開催などで居場所づくりを進めます。
- ④ ふきのとう－ふきのとうの活動状況を友の会でも情報共有し、協力し合いながら取り組みを進めます。

4. 地域で楽しい支部活動を進めよう

【まとめ】

- ① 感染状況により、取り組みが思うようにいかない状況が続きました。現在支部数は12、支部運営委員は61人、たよりの手配りボランティアは199人です。
- ② 修学院第二支部が3年ぶりに再開しました。新しい支部役員を迎えた支部もあります。一方、『いつでも元気』誌販売所が担い手をつくり切れず1件減りました。
- ③ 支部ニュースを発行する支部が増えました。12支部中3支部がたより毎に発行しています。

ティアなど活動の担い手を増やします。追求するだけでなく、活用にも重きをおきます。支部活動のヒントや、健康づくりに役立てるほか、地域での対話に活用します。支部ニュース－友の会の存在を地域に知らせ、つながりをつくるものとして作成し、たより同封や地域一般に配布などします。



歩こう会企画の様子

【方針】

- ① 支部活動の充実を図ります。支部役員の増員、手配りボラン

5. 健康友の会を大きくしよう

【まとめ】

- ① 会員拡大と現勢 年間入会数300人の目標でとりくみ、235人の仲間を迎えました。退会数は298人で、3月末の会員数は7651人となりました。
- ② 京都民医連の第5次長期計画との関係 長期計画では、世帯比7%、6・6万人の構成員をめざそうと提起されています。左京区の世帯数からみると、あと約1600世帯増やす必要があります。
- ③ 『いつでも元気』誌拡大と現勢 年間100部増の目標で取り組み、68部増えました。減誌は35部で、年度末の部数は777部となりました。
- ④ 拡大月間中は多くの支部で企画を開催することができました。142名が入会、『いつでも元気』誌は21部増えました。会員拡大には、未入会患者さんへの入会案内紙を送る取り組みも大きな力となりました。

- ⑤ 役員体制－年度途中で2名の増員がありました。一方、2支部で役員を出せていません。

【方針】

- ① 会員拡大目標－300人。
- ② 『いつでも元気』誌の拡大目標－100部。
- ③ 若い世代と担い手（役員、支部役員）づくりが求められています。学習などで健康友の会の存在意義などを深めます。
- ④ 1支部1人以上選出を基本に、役員の増員を図ります。また、今後の会長、副会長など担い手づくりを進めます。
- ⑤ 各支部で手配りボランティアの増員を進めます。



地域訪問の様子

6. 民医連事業所との共同を進めよう

【まとめ】

- ① 民医連事業所のいくつかの職場は担当する支部を持ち、一緒に活動しています。担当支部を持っている職場を「ペア職場」と呼んでいます。2021年度も支部と一緒に活動を進めました。
- ② 友の会にはさまざまなボランティア活動がありますが、コロナのためその多くが活動の中止を余儀なくされました。そんな中布切りボランティアは再開しました。
- ③ 役員会などの場で病院の事を知らせ、日頃から友の会と病院の活動を交流しています。病院の院所利用委員会にも参加し、患者や友の会の声を病院の運営に反映させています。
- ④ ワクチンの対応など病院に対する不満や意見

を見、地域で直接受け止めてきたのは友の会の役員や支部役員でした。事業所との懇談会開催を試みましたが、感染状況悪化により実現しませんでした。

【方針】

- ① ペア職場の強化－担当者だけでなく、部署が集団で支部と関わる形をめざします。
- ② 事業所との懇談一年に1回以上開催し、友の会からの要望や、地域から出ている声を伝えます。
- ③ 職員の育成－職員育成のための制度研修への協力、医療懇談会への講師派遣などで、職員の教育・育成を援助します。

7. 信和会内の4つの共同組織前進のための方針

【方針】

- ① 方針の理解と検討－法人から信和会内の4つの共同組織前進のための新方針が提起されました。左京健康友の会としてこの提案をどう受け止めるかを考えます。その為に未消

化の部分を出し合い、説明を求めるなどをきいたんなく行います。② 左京健康友の会としての考え方をまとめて、信和会内の他の友の会とも調整します。

予約 川端鍼灸治療院 (762-2101)

オンライン(オンラインコードは川端鍼灸治療院のLINEかブログで発信します。)

場所 川端鍼灸治療院(3名迄)

内容 講座と自分でできるツボ押しやストレッチ

日時 6月18日(土) 14時～15時

主催 よもぎの会支部

●東洋医学講座「肩こりの原因は肩の動きが悪いから」

予約 川端鍼灸治療院 (762-2101)

場所 川端診療所前の鴨川

持ち物 飲み物、タオル

日時 5月15日(日) 8時～9時

主催 よもぎの会支部

●早期気功太極拳

予約 川端鍼灸治療院 (762-2101)

場所 昭和企业組合会議室

内容 使い古しの布を手ごろなサイズに切りま

日時 13時半～14時半

定例 第2・4水曜

●布切りボランティア

例会 月1回、不規則開催

●30～40代の健康づくりサークル

対象 左京区に住んでいるか働いている30～40代の方

場所 左京西部いきいき市民活動センター(田中玄京町)

定例 第3水曜 15時～16時

●気功サークル

場所 オンラインZoom

定例 第3木曜 14時～15時

●絵手紙サークル

場所 あすかいホッとスペース

定例 第3土曜 10時～11時

●写真サークル

場所 あすかいホッとスペース

定例 第1・3金曜 13時半～14時半

●らくらくピアノサークル

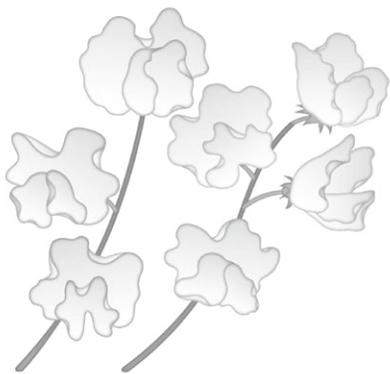
場所 山田さん宅(北白川久保町) オンラインZoom

参加費 2300円(月謝として)

支部・サークル・ボランティア・インフォメーション

感染予防のため

- ① すべて申し込み制とします。
- ② マスクの着用をお願いします。
- ③ 当日、事前に体温を測ってください。37度以上ある場合、咳などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ④ 地域の感染状況によっては、直前に中止となる場合があります。



暮らしに役立つ制度 27

介護保険の仕組み②

今回は、申請から要介護認定を受けて頂くための仕組みについてお話しします。

Q 介護保険のサービスを利用したいのですが…

A 利用するためには、申請を行い要介護等認定を受けていただく必要があります。

Q 申請はどこに行けばよいですか？

A お住まいの区役所・支所の窓口で申請できます。また、「高齢サポートセンター（地域包括支援センター）」で申請書の記入や提出など一連の手続きを代行してもらうことができます。申請代行の手数料は無料です。

Q 申請には何が必要ですか？

A ①要介護認定等申請書、②介護保険証（40歳～64歳の方は医療保険の被保険者証）、③あればマイナンバーカード（通知カード）又は本人が確認できる書類（運転免許証、パスポートなど）です。認定には主治医の意見書が必要になるため、かかりつけ医をお伝えくだ

さい。かかりつけ医がられない場合は京都市介護認定給付事務センター（075-708-7711）にご相談ください。



【認定までの流れ】

訪問調査 → 審査・判定

（原則として申請から30日以内に通知されます。結果などに不服がある時は審査請求を行うことができます。）

↓
認定の区分

要支援 1、2。要介護 1～5

無料法律相談

毎月 第1、3木曜日
午後2時～4時

完全
予約制

京都法律事務所、京都第一法律事務所の
弁護士が相談に応じます。

ご予約・お問い合わせ
電話 075-712-9088

病院調理師 のおすすめレシピ No.36

やわらかくて
甘くて
食べやすい
春キャベツを
使った
レシピです。



春キャベツの 巣ごもり風



（材料 1人前）

春キャベツ 2枚 ハム 1枚
たまご 1個 サラダ油 小さじ1
醤油 小さじ1

ハムを軽く炒める。

④ フライパンの中央に③を寄せ、真ん中をくぼませてたまごを割り入れ、水（大さじ1）を加えて蓋をして、弱火で4～5分蒸し焼きにする。

⑤ キャベツがしんなりして、白身が固まったら醤油を回しかける。

⑥ 皿に盛り、たまごを崩しながら食べる。

カロリー 178kcal たんぱく質 5.2g 塩分 1.4g

（作り方）

- ① キャベツは太めの千切りにする。
- ② ハムは半分に切ってからキャベツと同じくらいの千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、キャベツと

編集後記

世界は、プーチンの暴挙により緊張状態がつづいています。TVやインターネットで、日本に住むロシア人の若者たちが、差別や攻撃の対象になったり、ロシアにいる家族の安全が脅かされるかも知れないというリスクを感じながらも反戦を訴えている姿を、尊敬と心配の入り混じったような気持ちで見えています。一方、メディアではアメリカとの核共有論が積極的に語られるようになり、政界でもかねてから目論まれていた憲法改悪がこれまでも増して旺盛に進められようとしていることに危機感を覚えます。学び知らせていく事が、いまほど求められている時代はないと感じています。（中）

いつでも元気

2022 4月号 380円

好評発売中

未来を担うみなさんへ

げんこ教室 認知症はよくなりますヨ(中)

どうなっている日本の医療

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 富山県朝日町

食と健康 初めてのお弁当

発行＝熊本県健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



おすすめ記事

認知症はよくなりますヨ

『認知症はよくなりますヨ』の著者で、4年間に約1万人を診療してきた稲葉泉氏が語る認知症のしくみ。今回は3回連載の2回目です。実際の診療場面から認知症の治療について説明します。(P6)