

水 伏 友 会 健 康

2023年 第118号

伏見健康友の会／伏見区竹田中宮町98番地 京都市城南診療所内 TEL 623-1110



送ってワクワク、もらって嬉しい、絵手紙サークルが出来ました。

講師は日本絵手紙協会公認講師の濱田久美子さんです。

今号の紙面

2頁 熱中症にご注意

3頁 診療所の紹介シリーズ③
総務グループ

4頁 友の会 2022年度活動のまとめ

5頁 友の会 2023年度活動計画(案)

6頁 サークルのご案内

7頁 高すぎる国保料とその原因

8頁 てくてく散策シリーズ

友の会総会のご案内

日時：2023年7月15日(土) 午後2時～

場所：京都高齢者会館4階

「ふれあいホール」

♪京都教育大学音楽領域の学生さんのミニコンサートがあります。
ぜひご参加下さい。

熱中症の予防と対策についてのお話し

京都市城南診療所 保健師 丸山 裕美

昨年の夏は記録的な猛暑となり5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は71,029人でした。

気象庁によりますと、今年の5月から7月までは、全国的に気温が平年並みか、平年より高くなる見通しであり今年も熱中症には最大限の注意が必要です。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでおこるものではありません。身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こりますし、室内や夜間でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防できます。

今から熱中症対策を始めましょう。

暑さを避ける

◎扇風機やエアコンで温度をこまめに調節（長時間体に風が直接当たらないよう注意しましょう）

エアコン設定 28℃、湿度 60%を目安にして、それでも暑いと感じたら温度を下げる

◎すだれや遮光カーテンを活用し直射日光を避ける

◎部屋の風通しを良くする

◎外出時には日傘、帽子を着用する

◎吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用

◎日陰や涼しい施設の利用、こまめな休憩をとる（暑いときは無理しないことが大切）

◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

◎必要に応じてマスクをはずす（マスク着用時は激しい運動は避けましょう）



こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう



●1時間ごとにコップ一杯

●入浴前後や起床後もまず水分補給を（寝ている間はたくさん汗をかき起床時は水分不足）

●大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

（かかりつけ医から塩分や水分の制限をされている場合よく相談の上その指示に従ってください。）

熱中症の症状

☐めまいやたちくらみ

☐筋肉痛や手足のけいれん

☐からだのだるさや吐き気

☐意識の遠のき

☐大量の発汗

☐まっすぐ歩けない

熱中症が疑われる人を見かけたら

◎涼しい場所へ移動する

エアコンが効いた室内や車内、風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう

◎衣服をゆるめ、からだを冷やす

氷枕や保冷剤で首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やします。

皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことでもからだを冷やすことができます。

◎水分・塩分・経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を呼んでください！



緊急時の連絡先を確認しておく

いざという時に慌てないために緊急時・困ったときの連絡先を確認しておきましょう。

診療所紹介シリーズ② 総務グループ

こんにちは。総務グループです。

総務は、診療所の経理・労務管理とともに、施設備品の管理、防災対策などを担当しています。

最近、地震や大雨の災害が多いですね。関西でも将来、大きな災害が起こると予測されています。

そこで、いざという時の避難対策で、特に注意が必要なポイントを一緒に見てみましょう。

① 連絡手段

災害時の安否確認の手段は複数持つようにします。災害時は電話が不通になることがあります。そこで、スマホの場合は、電話以外にLINE等SNSやメールなどを使う。それ以外の場合は、災害伝言ダイヤル「171」にかけて、伝言を残すようにします。普段から、ご家族と連絡手段を決めておきましょう。

② 避難場所と避難経路

災害時の避難場所を普段から確認して、避難経路についても複数作っておきましょう。



③ 非常用持ち出し袋

防災用の備蓄は重たくなり、量も多くなります。そこで、緊急用の持ち出し袋を別に準備しましょう。水、食料(3食分)、お薬、貴重品袋など最小限のものをいつでも持ち出せるようにしておきましょう。

※なお、自力での避難が困難な方は、「要配慮者名簿」に申請・登録をして、地域からの支援を受けられるように準備しておきましょう。また、高齢者や身体が不自由な方に向けて「福祉避難所」が設置されていますので、避難期間が長引く時は相談をしましょう。

⇒(お問合せ) 京都府健康福祉部(地域福祉推進課) TEL 075-414-4569

最後に、この記事を読まれたら、ぜひ一度、防災のことを身近な人とお話してみてください。

2022 年度活動のまとめ

1、会員の健康づくり、地域の健康づくり

・友の会健診…35名受診。10月から3月まで受診期間を拡大。京都市特定健診を使用し、今期もオプショで健診内容の充実を図りました。大腸がん健診…39名受診。インフルエンザ予防接種は区分申請がなくなり、援助活動は出来ず、友の会の接種料補助申請数は168名となりました。

・まちかど健康相談会…11月と3月に診療所で、開催しました。診療所とも協力しあい、ヒラまきや、会員訪問で知らせました。参加者は、それぞれ11月29名、3月24名でした。

2、なかまふやし

現在の会員数は1188名(2023・3/31時点)で昨年の総会時より31名の純増でした。なお、総会までに現勢目標の1200名に達成することができました。亡くなられたり施設入所での退会が多かったのが特徴です。秋の月間では診療所とともに、42名の仲間を増やしています。

3、助け合いの活動

・送迎ボランティア…コロナ感染予防をしながら、年間通じて行うことができました。(11月からは毎週水曜日と金曜日)年間でのべ197名の利用がありました。友の会テアを含み、ボランティアとして年間のべ581名の方が活動に参加しました。また、新しいボランティアの方も参加しています。

送迎を利用されている会員さんが、受診を中断することがないように、送迎を続けました。

・友の会テア…5月より毎週月・水・金曜日の友の会カフェを再開しました。コロナ禍で会員さん同士の交流が少なくなる中で、生活相談や介護認定のことなどの悩みに、一緒に考えたりする大切な居場所ともなっています。

・アスベスト健診案内ボランティア…診療所で石綿健康手帳保持者の健診ができるようになり、要請を受け、受診者の方の所内移動の案内を行いました。高齢の方でも安心して受診できるようにサポートし、好評でした。

4、会員相互の親睦と交流

・サークル活動…コロナ感染予防で休止していた「うたごえサークル」が5月から再開、リモートで「全国医療のうたごえ」に参加しました。「カラオケサークル」が1月から再開し、「映画を見る会」は5月から再開、みんな一緒に笑ったりできて、喜ばれています。1月より新サークル「いつでも元気を読む会」ができました。「いつでも元気」を月内に配布する体制をつくりました。

「てくてく倶楽部」は5月に亀岡に行き、22名が参加。10月に比良に行き、25名が参加しました。昨年延期した「ボーリング大会(2月)」を3年ぶりに開催しました。「藤森こどもまつり」に缶ばつくと骨密度測定で参加しました

・会報「すこやか伏水」…年間で会報を3回、二コースを2回発行しました。これまでの体制を見直し、会報の定期発行と、充実した情報を会員さんに伝えるための編集委員会が11月に発足しました。幹事やボランティアさんが毎回送作業、手配りも担っています。

5、安心して住み続けられるまちづくり、平和の取り組み

・健康講座…友の会会員さんと地域に向けた健康講座は中山医師が講師となり、「インフルエンザと新型コロナウイルス、同時流行の可能性と対策は」をテーマに開催しました。

健康班会…山村管理栄養士による「お正月を楽しく過ごす食事と運動」の学習をしました。
・第8回 戦争体験を聴く会 …12月8日に開催。藤本千賀子さんから、「父の日記に書かれた戦争のこと」より厳しい引き揚げ時の体験を語っていただきました。

6、他の共同組織との交流

全日本民医連共同組織活動交流集会は、山梨県をつないでリモート開催となり、伏見も「コロナ禍でもボランティア送迎を続けてきた理由」という演題で発表を行いました。

7、京都城南診療所

共同組織強化・発展月間中の仲間増やしや、まちかど健康チェック、友の会健診や大腸がん検診、学習企画などを共同で行いました。

2023年度の活動計画（案）（テーマ 居場所をつくり、会員さんや地域の方との交流を拡げよう）

□なかまふやし／なかまつくろ

○友の会をさらに強く大きく。今年度は 1300 名を超える現勢を目指します。

○友の会活動を今後も継続して行うための、つぎの担い手づくりを重視していきます。

□会員の健康づくり、地域からの健康づくり

○「友の会すこやか健診」を多くの会員さんが受診し、自分の健康状態を意識し、健康づくりに役立てることができるように、工夫していきます。今年度は受診期間を拡げます。

○会員無料の大腸がん検診（2 回法）を行います。

○インフルエンザ予防接種の会員補助 500 円を行います。

○健康意識を高める健康教室などを城南診療所と一緒に開催し、情報を発信していきます。地域に出て、診療所以外での「まちかど健康チェック」や班会の開催を検討します。

○医療・介護・生活相談会を診療所と一緒に定期的に開催します。（毎月第3木曜日・予約制）

□助け合いの活動

○ボランティア送迎（毎週水・金曜日は引き続き）
○コロナ感染予防をしながら、会員さんの受療権を守るために活動します。継続させるために、誰でも気軽にお手伝いできるボランティアさんを募集し、参加者も楽しい活動を目指します。

○会員さんのつながり活動を充実させます。

編集委員会を中心に会報の紙面を充実させ、定期的に友の会の情報が共有できるようにしていきます。

「友の会行き返信はがき」に寄せられた会員さんの声や意見などを大切にし、友の会活動に活かしていきます。

□会員相互の親睦と交流

○気楽に寄れる「友の会事務所」づくりを行います。また、事務所を利用して、他団体と共催の新しいサークルを作ります。

○地域での班づくりの再開を目指します。担い手づくりのために、幹事会がサポートしていきます。

○会員さんとのつながりをつくるための、訪問活動に継続的に取り組みます。

○会員さん同士が交流できる、きっかけになるような企画をしていきます。

○湯めぐりや親睦旅行の再開準備を行います

□安心して住み続けられるまちづくり、

平和の取り組み

○健康まつりや文化交流を開催するための準備をしていきます。

○原水禁大会にカンパや折り鶴などを送ります。地域の平和運動に参加します。

○地域の諸団体と共に住民運動に参加して活動していきます。軍拡に反対し、社会保障の充実や憲法改悪を阻止する運動に取り組みます。

□他の共同組織との交流

京都市民医連が8月に企画する交流集会に参加し、今後の活動に活かしていきます。

○京都城南診療所と連携し、誰もが安心して医療にかかれるように運動をすすめます。

○京都城南診療所と定期的な協議会を持ち、友の会と診療所がお互いに、問題意識を共有できるようにし、共通の課題に向かって、一緒に活動が出来るようにしていきます。

○高齢者や生活が困難な方をはじめ、誰もがかりやすい診療所となるように、利用する方の立場で意見や声を届けます。

○私たちの良きパートナーとしての京都城南診療所と、協力して「健康で安心して住み続けられるまちづくり」運動をしていきます。

友の会サークル・合同サークルのご案内

【カラオケサークル】

- 毎月第1土曜日
 - 13時～
 - ▶ 7月 1日 ▶ 8月 5日
 - 会場 カラオケホール「まアーマ」
 - 会費 1,000 円
- 参加希望の方は、事務局へ予約のお電話をください。

【うたごえコーラスサークル】

- 毎月第2土曜日
 - 14時～16時
 - ▶ 7月 8日 ▶ 8月 12日
 - 会場 京都市城南診療所
 - 会費 1,000 円
- 5 月は伏見うたまつりに出演しました。

【映画を見る会】

- 毎月第2水曜日
 - 13時30分～
 - ▶ 7月 12日 ▶ 8月 9日
 - 会場 友の会事務所
- 厳選された、いい映画を見ます。

みんなで
泣いたり
笑ったり

【絵手紙サークル】

- 毎月第3水曜日
 - 13時30分～15時30分頃まで
 - ▶ 7月 19日 ▶ 8月 16日
 - 会場 友の会事務所
 - 会費 1,000 円
- 講師：濱田久美子さん
“ヘタでいい、ヘタがいい”

無料体験会
しています。
事前登録制

【囲碁・将棋サークル】

伏見年金者組合との合同サークルです

- 毎月第3金曜日
- 13時30分～16時30分
- ▶ 7月 21日
- 会場 友の会事務所

初めての方も
大歓迎。

【“いつでも元気”を読む会】

- 毎月第4水曜日
 - 13時30分～
 - ▶ 7月 26日 ▶ 8月 23日
 - 会場 友の会事務所
- 民医連と友の会をつなぐ、月刊誌
「いつでも元気」を読んでみましょう。

【脳トレ・リズム体操】

- 毎月第4火曜日
 - 14時～15時
 - ▶ 7月 25日 ▶ 8月 22日
 - 会場 京都市城南診療所
- 講師：上田弘子
(認知症予防ケア体操指導員)

イスに座って無理のない範囲で運動します

無料法律相談のご案内

毎月第3金曜日 18時～
事前の申し込み予約が必要です。
*7月 14日 *8月 18日
申込 Tel 075-623-1134

2023 年度 友の会すこやか健診のご案内

受診期間：2023.7/24(月)～2024.3/13(水)

毎週水曜日午後・偶数週の月曜日・金曜日の午後

今年度は受診期間を拡大しました。

健康診断は健康のバロメーターです。年に一度は健診を受けましょう。

ご自身のために健診を上手に活用し、健康な毎日を過ごしましょう。

お申込みや健診内容は同封のチラシをご覧ください。

予約受付は 7/1 から開始いたします。

国民健康保険料の決定通知書が届きだしました。保険料が高すぎるために払えなければ、保険証の取り上げが行われ、医療を受ける権利を奪われてしまいます。なぜ、国保料が高いのか、伏見民商事務局長の丹野さんに教えていただきました。

高すぎる国保料の実態とその原因

伏見民商 事務局長 丹野陽一

国保加入者は、高齢者や失業者など4割以上が無職の方です(資料2)。また年所得200万円以上の非正規労働者も増え、加入世帯の平均所得は1995年の約230万円から、2020年には136万円へと減少し、一人当たりの平均所得は89万円となっています(資料3)。こうした低収入でも高い保険料になる背景の1つに、生活実態を無視した賦課方式があります。協会けんぽなどが、家族の人数にかかわらず、加入者本人の収入に対して賦課される一方、国保料は①収入に応じてかかる所得割 ②世帯ごとに定額でかかる平均割 ③家族の人数に応じてかかる均等割 の3つを合せてものになっています。国は平等割と均等割の比率を増やしたため、収入が減っても賦課される保険料は、変わらないかむしろ上がるという矛盾を深刻にしています。また、国保料が高すぎて払えず、滞納した方への強制的徴収、保険証の取り上げが全国で起こっています。京都でも高すぎる保険料の実態を広く知らせ、引き下げる運動が大切です。

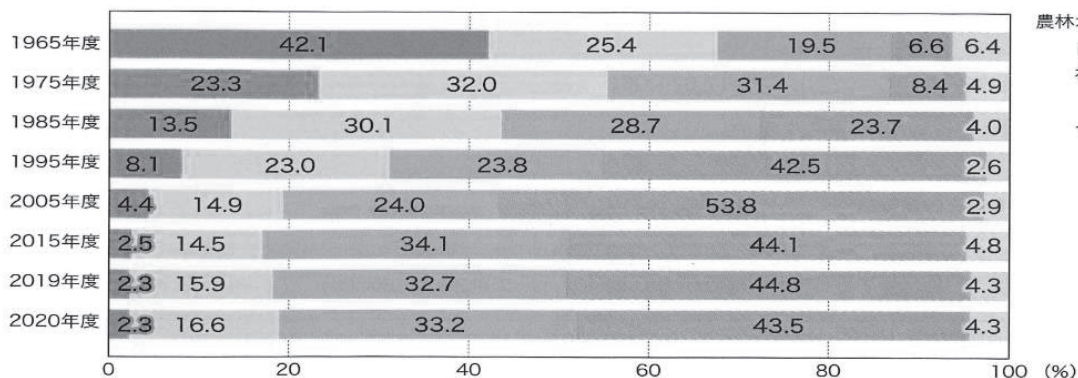
資料2・3
「全商連 国保提言
2022」より転載

資料3 市町村国保加入世帯および一人当たりの平均所得

年度	加入世帯の平均所得 (万円)	一人当たりの平均所得 (万円)
1995	230.8	108.6
2000	197.5	100.6
2005	168.7	90.0
2010	145.1	83.7
2015	139.6	84.4
2018	136.7	87.7
2019	133.5	86.4
2020	136.0	89.0

出典：厚労省『国民健康保険実態調査報告』各年度版より作成

資料2 国保世帯主の職業世帯構成割合の変化



注) 2005年度以降、「無職」が減っているのは、2008年に後期高齢者医療制度が創設され、75歳以上の世帯主が国保を脱退したため
出典：厚労省保険局『国民健康保険実態調査報告』各年度版

世界遺産銀閣寺と哲学の道を散策しましょう

※この連載でご案内する「散策プラン」に基づいて今後散策します。



★銀閣寺

銀閣寺は、足利義政が1489年（延徳元）に造営した山荘で、死後、禅寺となり正式名は、義政の法名にちなんで慈照寺と呼ばれました。また、足利三代将軍・義満が築いた金閣寺の「北山文化」に対し、八代将軍義政のもとに生まれたのは「東山文化」です。銀閣寺の境内は、錦鏡池を中心として西側に観音堂（銀閣）、東側には東求堂（とうぐどう）があります。この東求堂は義政が、日本最初の畳・書院などを造り、和室の原型となりました。

★哲学の道

哲学の道は、銀閣寺橋から若王子橋まで約2キロを疎水分流に沿っての小道です。この通が名付けられたのが、京都大学の哲学者・西田幾太郎が思案にふけながら、歩いたことから、そのように呼ばれました。沿道には、春は桜、初夏が新緑、秋には紅葉で京都でも有数の散歩スポットです。



★南禅寺

南禅寺は、臨済宗南禅寺派の大本山で歌舞伎『桜門五三桐』（さんもんごさんのきり）でも石川五右衛門が、南禅寺三門の上から「絶景かな絶景かな……」と呼び、絶賛したところ。広大な境内には、映画・テレビなど撮影に使われる疎水の「水路閣」もあります。かつての南禅寺は、現在より10倍近く、広大な土地であったが、明治維新で土地が没収され、その跡地を長州藩の山県有朋（無鄰菴・むりんあん）が、低価格で買い取ったのです。

会員さんの声

政府のやり方に怒り感じます。

（伏見・福島穂高さん）

海外に行くのにワクチン接種証明が必要でした。その時、マイナンバーカードの取得が必要と言われ取らざるを得ませんでした。あらゆることにヒモ付して取らせようとする政府のやり方に怒り感じました。

本当にうれしいです。

（仏の八ちゃん）

月1回のお薬いただきに参りますが、いつもやさしく親切に対応していただき本当にうれしく思います。

いつも感謝しています。

（清水徹さん）

いつも友の会だよりありがとうございます。診療所の情報や友の会活動を読ませてもらっています。

戦争国家、いやですね。

（伏見・松浦秀夫さん）

国政、国民の言うこと聞かず。軍国予算で国民の生活は立ち行かない。軍事栄えて民ほろびる。戦争国家まっしぐら、いやですね。反対します

自転車、コケないように頑張っています。

（伏見・山本順子さん）

旅行いきたいですね。

（橋本由美子さん）

ご無沙汰しています。私、脊柱管狭窄症で杖をつけて歩いています。旅行行きたいですね。おしゃべりしましょう。楽しみにしています。