

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

1992年10月1日創刊 2021年10月1日(毎月1日)発行第359号

いつでも元気

MIN-IREN

10 2021
No.359
定価380円
毎月1日発行

「月間」スタート 北海道

けんこう教室 転倒予防の知恵

食と健康 のぼそう健康寿命

あかけさま
30年



お支払いでお困りの方は、
無料 低額 診療

いつでも元気

MIN-IREN

2021 **10** No.359



今
り
会
院
の
寄

影
作
の
同
作
場
が
た

記念パンフの注文 受付中!

「いつでも元気」創刊30周年の記念パンフ、皆様のお手元には届いたでしょうか？ コロナ禍のもと、健康づくりに役立ててください。パンフは希望部数を無料で送付します。販売所・取扱所に送付した注文書で注文をお願いします。

また、「元気」の活用事例を集めた動画を制作しました。右のQRコードをスマホで読み取ってご覧ください。全日本民医連のホームページ「元気紹介動画」からも見ることができます。パンフと動画は共同組織拡大強化月間で活用してください。



目次

- 2 **みんなで作った無低診の看板**
- 4 「月間」スタート 北海道
- 6 けんこう教室
転倒予防の知恵
- 9 お金をかけない健康法
- 10 **うちでも元気**
レッツ体操
レッツ脳トレ
- 14 **映画館でまちづくり** 深谷シネマ
- 16 **あの日から10年**
- 18 くすりの話 再開しました
- 19 まちのチカラ
**富士の絶景と
湧水の里** 山梨県忍野村
- 23 ひょうたん島便り
- 24 日本の風景
- 26 **教訓を未来へ**
- 27 みちくさ
- 28 ようこそ映画館へ
- 29 終活講座 エンディングノート編
- 30 医者と言いつつ・患者の本音
- 32 生きいき活動あらかると
- 37 いま、語らねば
- 38 読者のひろば パズル (40ページ)
- 43 食と健康 **のぼそう健康寿命**
- 46 青の森 緑の海
- 48 Hot line
心のふる里

編集部ひとこと

くすりの話を再開しました。今回は「睡眠補助サプリメント」についてです。

編集：全日本民主医療機関連合会

表紙写真……………大橋愛

デザイン……………株式会社タクトデザイン事務所

印刷……………株式会社光陽メディア



完成した看板前に集合した泉病院の職員と友の会員（大橋愛撮影）

みんなで作った 無低診の看板

泉病院 宮城県仙台市

「誰もが安心して受診できる病院に」一。泉病院[※]（宮城県仙台市）と泉病院友の会が
無料低額診療事業（無低診）[※]をアピールする看板を手作りした。
幅約8.2mと巨大な看板作りには職員35人、友の会員17人の計52人が参加。
コロナ禍で地域活動が制限されるなか、職員と友の会の交流にもなった。

文・新井健治（編集部）

泉病院友の会幹事・菅原進さん

文字の切り抜き作業が大変だった。
看板表面の防水対策は屋外の作業だったので
梅雨空と相談しながら行った。
立派にできて良かった。

※泉病院 宮城県民医連の脳卒中センターとして1982年に開設。ベッド数は94床。脳神経内科、脳神経外科、内科、リハビリテーション科、放射線科。現在、病院リニューアルを計画中

※無料低額診療事業 収入などが一定の要件を満たせば医療費が無料または低額になる制度。医療機関では全国で703事業所が実施し、うち民医連は409事業所と約6割を占める（2020年）

泉病院は2011年から無低診を始め、当時の利用者は1037人。その後、17年は1318人、18年は1148人と毎年1000人程度で推移していた。

泉病院外来運営委員会の佐藤芳恵事務局長（診療サービスク）は「医療費が心配で受診できない人はたくさんいるが、患者さんに無低診が知られていない。コロナ禍で生活が困窮する人は増えており、制度をアピールしよう」と看板作りを提案しました」と振り返る。

看板は6〜7月に職員と友の会員がボランティアで製作。雨風に耐え



文字の切り抜き作業。丸みを出すのに苦戦した（泉病院提供）

入職1年目、こんな活動がある病院は楽しい。
普段はあまり話すことがない他職種の人と
交流する機会にもなりました。



看板表面の防水、防虫、防錆加工。屋外の作業のため
熱中症に注意しながら（泉病院提供）

が、いずれもコロナ禍で中止に。
泉病院友の会の佐藤峰夫事務局長
は「職員と交流することも少なく

られるよう、ベニヤ板
に防水や防錆加工をし
た本格的なもの。多く
の人の目に触れるよ
う、交通量の多い県道
に面した駐車場のフェ
ンスに設置した。
毎年7〜8月は子ど
も病院探検や青年ジャ
ンボリー、原水禁世界
大会壮行会など、友の
会と職員で協力して行
う行事がたくさんある



塗料スプレーによる文字の色塗り（泉病院提供）

なっていたので、看板作りは絶好の
機会。地域住民に頼ってもらえる友
の会づくりの一環にもなった」と
語った。
無低診の学習会も
泉病院は看板以外にも無低
診を知らせる活動を展開して
いる。仙台市の各区役所など
行政窓口にはチラシを置かせて
もらい、診療圏の富谷市の広
報誌に無低診の記事が掲載さ
れた。地域の関係機関が集ま
る会議の場などで、無低診の
学習会の機会を設けている。
同院の花木かよ子事務局長は

泉病院友の会前会長・千葉勝利さん

コロナ禍で仲間を増やす機会が
制約されて厳しいが
大事な病院を支えるためにも
友の会員を増やしたい。

「こうした活動を通して地域包括支
援センターや路上生活者の支援団体
から患者の紹介がありました。全日
本民医連のいのちの相談所の提起も
あり、職員の間でも人
権のアンテナの感度が
高まって、無低診を活
用する機運が盛り上
がっています」と指摘
する。
看板作りの先頭に
立った長谷部誠院長は
「病院内にいるだけで
は見えてこない患者さ
んをどのようにして見
つけるのか。それが私

■ 看板製作の日程

6月7日～7月23日
文字の切り抜き
(できる人ができる時間帯で実施)

7月1日
看板を設置するフェンスの補強

7月6、16、20日
看板表面の防水、防虫、防錆加工

7月24日
塗料スプレーによる文字の色塗り

7月31日
看板設置(結束バンドでフェンスに
くくりつける)

■ 看板製作の費用

約4万5000円
(ベニヤ板、ペンキ、杭
結束バンドなど材料費のみ)



結束バンドでフェンスに看板を設置（大橋愛撮影）

たちの課題のひとつ。無低診は受診
をためらう患者さんに対するアプ
ローチの柱です」と話した。

無料低額診療をみんなのものに

● 和田 浩（長野・健和会病院院長）

今年2月の時点で、当院で2020年度の「無料低額診療」の対象となった患者さんは17人でした。コロナ禍で困窮している人は増えている



にもかかわらず、例年並みです。「無料低額診療を必要としているのに、知らないから受診をあきらめてしまう人がきつというはずだ」と思いました。

無料低額診療について、「元氣」読者のみなさんはよくご存じかもしませんが、世間ではまだ知らない人の方が圧倒的に多いのです。そこで3月に、私と相談室長で記者会見をして利用を訴えました。テレビ3社、新聞6社が取材に来て報道してくれました。

一番素早い反応は、地元医師会の理事をしている開業医の先生からでした。ある医師会員から「療養担当規則違反ではないのか」という問い合わせがあったというのです。「値引きをして客寄せをしているのでは」という疑問だったようです。

理事の先生は県に問い合わせ、

「問題ない」ことを確認。さらに自分の患者さんの中にも困窮した方がいて、先生自身があちこちかけあつてどうにもならなかったことがあつたそう、で、「コロナ禍に一筋の光明を示していただいた」と言ってくれました。

さらに、医師会長が「これはみんなに知らせる必要がある」と、無料低額診療について周知する文書を医師会員全員に配布してくれました。

コロナで困窮した患者さんに気づき、心を痛め、何とかしたいと思っっているのは、なにも民医連職員だけではありません。しかし気づいても打てる手がないと、気づくこと自体に臆病になってしまいます。

無料低額診療を知らせることは、患者さんだけでなく全ての医療者にとって必要なことだと感じています。

※療養担当規則 保険医療を担う医療機関が守るべき定めで、全24条からなる。