



健康あらかると  
特定健診を受けましょう

稜北クリニック 事務長 笠原 毅

4面

# 道南 勤医協 だより

第507号  
2026年6月

〒041-0853 函館市中道2丁目51番1号  
発行責任者 堀岡 純 ☎(0138)32-6136  
発行:社会医療法人 道南勤労者医療協会  
●ホームページアドレス: <https://ryohoku-h.hakodate.jp/honbu/>  
●Eメールアドレス: [dounan\\_k@donank.jp](mailto:dounan_k@donank.jp)  
民医連道南ブロック友の会  
041-0853 函館市中道2丁目51番1号  
☎(0138)56-2063

地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます  
—全日本民主医療機関連合会編纂・中文第2項から—

3面 料理教室 No.143

豚バラ肉となすのポン酢炒め 294kcal



## 地域に 広がる 「居場所」

友の会がつなぐ  
安心の輪

### 江差健康友の会

#### 「健康体操・ふまねっと」教室

(5月~11月まで 月1回 実施)  
●場所 役場保健センター

町の協力で職員の方が体操指導。笑顔で迎えて頂きストレッチ、ボール運動、「江差わが町」の曲でバトン体操を。決めポーズ!で終わります。

後半はふまねっと運動。基本のステップのあとは歌に合わせての歩行。失敗しても上手にできても笑いがあり和やかです。ふまねっとサポーター3人で指導しています。



毎日の暮らしの中で、「ちょっと誰かと話したいな」「ここにいてもいいのかな」と感じることはありませんか。そんなとき、気軽に立ち寄れて、無理をしなくても過ごせる場所があったら——それだけで、心が少し軽くなることがあります。

最近、地域や病院（診療所）のまわりでも「居場所づくり」の取り組みが広がっています。その一つが「友の会」です。同じような経験や思いを持つ方同士が集まり、お茶を飲みながらお話をしたり、色々なことをして時間を過ごしたりと、それぞれのペースで関われる場です。

「ここに来ると、少し楽になる、楽しいな、友達ができてよかった」——そう感じていただけるような場所を、これからもみなさんと一緒につくっていかたいと思います。無理のないかたちで、どうぞ気軽に各地域の「居場所」へ足を運んでみてください。

### 八雲友の会 清流ストレッチサークル

(毎週火曜日 実施) ●場所 八雲総合体育館

八雲清流ストレッチサークルは18名で26年度スタートしました。13時30分から約1時間、八雲総合体育館職員の指導で汗を流しています。平均年齢は言いませんが、20代を思わせる柔軟性を持つメンバーです。

この日は、ポールを使ったストレッチ。清流のごとく、体の流れがスムーズですから、皆さんお肌がキレイ!



### 南渡島地域協議会

#### リハビリ技士による ストレッチ

(毎月第2水曜日 実施) ●場所 稜北クリニック2階ラウンジ

毎月1回、リハビリ技士によるストレッチを行っています。時間は午後1時から40分間です。冬の間は、クリニックまで来るのが少し大変なこともあり、参加される方が少なめですが、春になると20名近く集まることもありラウンジがいっぱいとなり、にぎやかな雰囲気になってきました。また、参加された方がご友人を誘って来てくださることもあり、輪がどんどん広がっています。「友の会」の仲間も増えてきて、毎月楽しみにして下さっている方が多いのがとても嬉しいです。



が来る日を願います。

### いさりび

北海道新聞に落語家先代林家三平さんの妻海老名香葉子さんの死と東京大空襲と香葉子さんの記事が掲載された。

料理教室 No.143

豚バラ肉と  
なすのポン酢炒め



1人分 294kcal



「いつでも元気2021年6月号」に  
掲載された料理です。

●材料 2人分●

- 豚バラ肉 ..... 120g
細ねぎ ..... 4本
なす ..... 2個 (140g)
サラダ油 ..... 小さじ1
ポン酢しょうゆ ..... 大きじ2
いりごま(白) ..... 少々

- ①豚バラ肉と細ねぎはキッチンばさみで  
食べやすい大きさに切る
②なすはへたを切り落とし、手で縦に割  
く
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、  
豚バラ肉を焼く。肉から油が出て来たら  
なすを加え炒める
④肉となすに火が通ったらポン酢しょう  
ゆを加え、細ねぎを入れてさっと混ぜ  
たら出来上がり。器に盛り、いりごま  
をふる



炒めてポン酢で味付け  
麺つゆやドレッシングでもOK!



道南勤医協各院所診療案内

Table with columns for clinic name, phone number, and treatment hours for various departments like Internal Medicine, Physical Therapy, etc.

Table for 函館棲北病院 (Hokkaido Seibei Hospital) with treatment hours for Plastic Surgery and Rehabilitation.

Table for 江差診療所 (Esashi Clinic) with treatment hours for Internal Medicine and Nighttime services.

Table for 八雲ユースアップ医院 (Yasuho Youth Up Hospital) with treatment hours for Internal Medicine and Nighttime services.

『ナース日記』 No.19

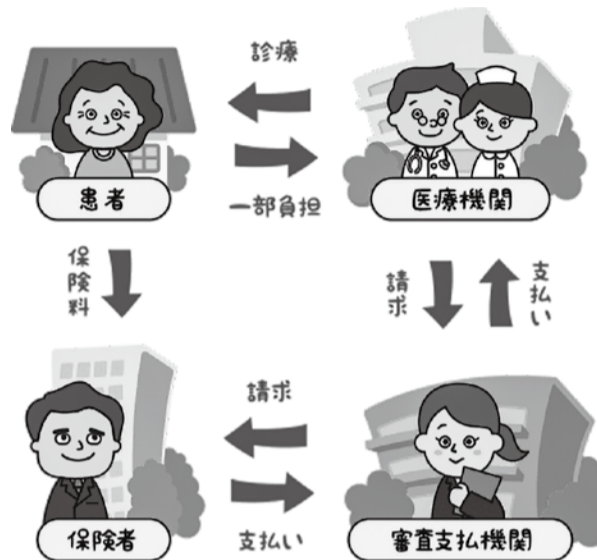
2026年度 診療報酬改定後の取り組み

看護管理室

今年は、2年に1回見直しがある「診療報酬改定」の年です。診療報酬とは、医療機関が患者さんに提供した診療行為(診察・検査・投薬・手術など)の対価として、公的医療保険から支払われる報酬の総額です。今回の改定では、物価高騰対策、在宅医療の拡充、がん・難病・感染症対策など、その時の医療情勢に合わせた改定がなされます。2026年度の改定は、6月から新たなルールが始まります。看護管理室では、看護職者が中心となって、新たなルールに沿った看護実践がなされるよう、外来・病棟・在宅それぞれが、あらたな条件をクリアしつつ質の高い看護・介護が継続できるよう、部会などを通じて改定内容を周知していきます。2年ごとの改定で、職員も困惑しながらも、患者さんにとって良い看護・介護を提供できるよう日々模索しながら対応しています。



病院・診療所等ではたらくすべての医療・介護従事者にとって、働きに見合った対価を得られ、また医療を受けるすべての方においても、かかりやすい報酬改定となるよう民医連系列の病院はじめ、多くの医療団体が訴え続けてきました。今後、看護・介護実践していく中で、改定後お困りごなどが新たに発生していないか等、患者さんの声を活かしながら無差別平等の医療・介護を提供できるよう奮闘していきます。



今年度から着任された医師を紹介します!



弘前大学卒業  
(総合診療科)  
三浦 千夏 医師



大阪医科大学卒業  
(総合診療科)  
松井 聡介 医師



旭川医科大学卒業  
(リハビリテーション科)  
石川 歩 医師

皆さん  
よろしく  
お願いします!!

江差健康友の会  
第43回総会を開催しました

4月18日(出南が丘ふれあいセンター)で34名の参加で行われました。来賓あいさつを道南ブロック友の会鈴木事務局長、江差診療所中尾事務長、道南勤医協金子理事より頂きました。ミニ講座「やってみよう!リハビリ体操」訪問リハビリテーション「ゆいっこ」の飯野さん、佐々木さんに指導頂きました。総会では議長に江差診療所の細田大雅事務員を選出、2025年活動報告、2026年活動方針が採択され、無事に終わりました。(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)



春の匠の森公園で  
「ゆったりウオーク」開催!

4月28日(火)、南渡島地域協議会主催の「春のゆったりウオーク」が匠の森公園(北斗市)で開催されました。当日はあいにく肌寒い天候となりましたが、リハビリ技士による準備体操で体をほぐした後、参加者はそれぞれのペースでウォーキング。散策路沿いにはシラネアオイの花が数多く咲き誇り、可憐な姿を楽しむことができました。春の自然に触れながら、心も体もリフレッシュできる「ゆったりウオーク」となりました。(組織課 高原 美史)



各地のできごと

4月

6月予定の医療懇談会・例会

Table listing various medical discussion and example events such as 'Medical Consultation & Exchange', 'Health Challenage', and 'Circle Activities'.

Table listing activities for various associations like 'Esashi Health Friends Association', 'Nishino Health Friends Association', etc.

Table listing activities for 'Yuzuru-cho Health Friends Association' and 'Esashi Health Friends Association'.

友の会・会場の都合で実施できない場合もありますのでご了承ください。

Advertisement for 'Voice' (声) magazine, featuring a photo of a person and the magazine cover.

健康あらかるとのコーナーがいつも勉強になった。今年号では改めて定期健診の大切さを感じました。今年も友の会健診を受けてようと思ひます。
函館市 石本美恵子

はこだて道南  
歴史散歩

No.74

### 函館「墓地めぐり」(上) ～高龍寺編～

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

墓めぐりを趣味にしている人を探苔家、墓マイラーと呼び、筆者も同好の士です。昨年は大河ドラマに影響され、屋重三郎と戯作者・恋川春町の墓を訪ねました。3回に渡り函館の墓地を巡ってみま



す。今回は函館最古の寺院、高龍寺の墓地です。とくに目立つのが豪商相馬哲平(1833～1921)の墓。なんと家1軒が建つほどの敷地です。次に写真家、横山松三郎(1838～1884)の墓。ロシア領事から写真術を学び、旧江戸城の写真ガラス版は重要文化財になってい

ます。次に廻船問屋経営の渋田利右衛門(1816～1858)の墓。渋田は大の好き、江戸に出るなり大量の本を購入し箱館に私設の図書館をつくりました。江戸の古書店で出会ったのが勝海舟。渋田は貧しい勝に書物を買ってほしいと大金200両を手渡し



高龍寺の渋田利右衛門の墓

ます。最後に紹介するのが中川五郎治(1768～1848)の墓。中川は日本で最初に種痘術を施した人。中川の墓は松前にもあり、

## 健康あらかると

### 特定健診を受けましょう 一元気な今こそ大切な一歩です



稜北クリニック 事務長 | 笠原 毅

皆さんは「特定健診」を毎年受けていますか？

特定健診は、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)を早期に発見し、将来の脳卒中や心臓病を防ぐための大切な健診です。「元気だから大丈夫」と思っている方こそ、ぜひ受けていただきたい検査です。

生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。気づかぬうちに進行し、ある日突然、重い病気として現れることがあります。特定健診は、そうした「見えない変化」を早めに見つけるための機会です。数値のわずかな変化を知ること、生活の見直しや治療のきっかけにつながり、健康な生活を長く続けることができます。

2026年度の特定健診は、社会保険の方は4月から、国民健康保険、後期高齢者医療保険の方は6月から開始されます。毎年、年度末の3月に慌てて受診される方が多く、医療機関も混み合い、十分な時間が取りにくくなる

ことがあります。そこでおすすめしたいのが、6月から9月の比較的空いている時期での受診です。この時期は感染症の流行も少なく、院内も落ち着いているため、ゆとりをもって健診を受けていただけます。待ち時間も短く、安心して受診できる時期です。

また、「忙しくて時間が取れない」という方には、当院での受診方法をぜひご活用くだ

さい。当院では予約なしで特定健診を受けることができます。「思い立ったときにすぐ受けられる」というのが大きな特徴です。

さらに、当院をかかりつけとして受診されている方には、定期診察の1時間ほど前に来院して健診を受けていただく方法をおすすめしています。普段の診療とあわせて効率よく受診でき、時間の有効活用にもつながります。受診しやすい時間帯としては、比較的空いている午後の時間帯や土曜日、また火曜日の夜間診療もおすすめです。ただし、水曜日と土曜日は午後の診療を行っておりませんので、ご注意ください。

特定健診は「義務」ではありませんが、「未来の自分を守るための大切な習慣」です。一年に一度、ご自身の体の状態を確認することで、安心して日々の生活を送ることが

できます。「まだ大丈夫」と思っている今こそが、実は一番の受けどきです。体は正直です。数字として現れる小さな変化を見逃さず、早めに対応することが健康維持の鍵となります。

ぜひ今年は、混み合う年度末ではなく、ゆとりのある時期に特定健診を受けてみませんか？

皆さんの健康づくりを、私たちがしっかりとサポートいたします。

思い立ったその日が、健診のチャンスです。どうぞお気軽にご来院ください。

#### テーマ「油を含むことば」 辣 腎 蟬 断 肝 加 醬 絵 石

【解き方】下の○に当てはまらない漢字はどれでしょうか？  
正解を上の方の中から2つ選んでください。

- ① ○油 液状の化石燃料。原油を精製したもの。
- ② ○油 大豆、小麦、食塩を麹菌で発酵・熟成させた、日本を代表する液体調味料。
- ③ ○油 胡麻油などの植物油に唐辛子を加えて加熱し、辛味と香りを移した香味油。
- ④ ○油 鱈や鮫などの○臓から抽出された脂肪油でビタミンAやビタミンDが豊富に含まれている。ドロップが有名。
- ⑤ 油○ 顔料を乾性油で練った絵具を使い、キャンパスや板に描く西洋○画の技法のひとつ。油彩画ともいう。
- ⑥ 油○ 気を許して注意や警戒を怠ること、または物事を軽視してぬかりがある状態。
- ⑦ 油○ 夏によく見る、茶色く不透明な羽が特徴の大きな音鳴く虫。

#### お楽しみクイズ



答え

Answer box for the quiz.

【応募方法】ハガキ、ファックス、またはEメールで、住所、お名前、電話番号、答えをご記入の上ご応募ください。「勤医協だより」のご感想、ご意見を添えて頂ければ紙上でご紹介し(匿名希望の方はペンネームを)。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお贈りします。

【応募先】〒041-0853 函館市中道2丁目51-1 道南勤医協本部 道南勤医協だより係  
●ファックス番号 0138(32)7162 ●Eメール dounan\_k@donank.jp

【応募締切日】6月20日 【4月号の正解】「唐 鞍」

応募54通 当選者 安田スミ子(七飯町) 品田 教子(函館市) ペンネーム さとちゃん  
正解45通 (敬称略) 奥山 昭男(函館市) 手塚 直子(函館市)

#### 地域協同基金にご協力ください

●金額は5千円以上7百万円以内でお借りしています。(利息はつきません)  
●お借りする期間は3年間です。お申し出のない場合は、1年毎の自動更新です。  
●お返しするのは返還請求のあった時と友の会を退会した時です。  
お申し込みは、各院所窓口へ。お問い合わせは、本部事務局 ☎32-6136までお願いいたします。

#### 無料低額診療のお知らせ

稜北クリニックと函館稜北病院では、医療費の支払いが困難な方に基準に基づき「無料低額診療事業」を実施しています。お気軽にご相談下さい。

#### いつでも元気

2026 6月号 380円 好評発売中  
翻弄される人々 JVCのガザ報告④  
ひんこう教室 片頭痛に悩むあなたへ  
ドクターは世界遺産博士 鹿児島  
まゆの子カラ 山梨県身延町  
似顔絵がつなぐ笑顔 北海道  
食と健康 食事で認知症予防

