

東広島東支部だより

高屋・河内
豊富・豊栄



「医療保険制度の現状と課題」2022年4月13日(水) 南支部 ふれあい喫茶にて

講師 共立病院医療福祉相談室 MSW 眞崎有香さん

- ◎高齢者の医療費負担が増えるのはなぜか？
- ◎負担割合が増えても問題は解決しない！！
- ◎低所得者の受診抑制が一番の課題。
- ◎公的医療保険制度を守るためにできることは？



最初に日本の保険制度の成り立ちや役割、今後の【公費負担制】についての説明がありました。今後後期高齢者で 【現在 1割負担の内、一部を2割にするそう】

厚生労働省 HP より

【窓口負担 2割負担の判定対象は、高齢者世帯の所得 年収200～350万】背景として、医療費の適正化(削減)のため 増大する医療費抑制をしようとしている。

【地域医療構想】

都道府県単位で病床数を減らす計画をたて、入院を減らし地域で生活が継続できるように仕組み（地域包括ケアシステム）をつくる。即ち、国の負担を減らし患者さんに、負担してもらう。

例) 広島市

ポリファーマシー対策

(ポリは複数、ファーマシーは調剤の意。多剤服用などとも訳される)

- ・かかりつけ薬局の定着、活用。
- ・国保保険料滞納者への資格証明書発行原則禁止(低所得者対策)

【介護保険】

2000年にできたが、20年たった今、改正、切り捨てが行われているのが 現状である。

お話の内容がとても身近なことであり、人任せではなく、一人ひとりの意識が必要だと改めて感じました。今後皆さんと一緒に情報交換し、学習を深めていきたいと思いました。(M.K)

2020秋「きろろ班」立ち上げ～現在 (東支部)

コロナが流行し 度々 活動中止にもなりましたが、班会 4回開催しました。

血圧、握力測定、体組成計などで自分自身の健康数値を知りました。又、ロングピロピロで腹式呼吸をやり、体力維持をはかりました。

活動を通じて、皆と会うことで、会話がはずみ、お互い元気で明るい気持ちになりました。

今年度は「食」をテーマに食塩キット及びウロペーパー（蛋白質・ブドウ糖・潜血測定）を使用し、食事の大切さをお互いに話し合っていきたいと考えています。

今後も 無理せず、のんびり楽しく、お互い繋がっていただけたらと思っています！

(M.K)



〈医療福祉生協の情報誌〉

com com (4月号) より

新連載ご当地体操旅①

松山市「ゆげゆげ体操」をしてみました。転倒予防を目的にした体操です。私は、QRコードを読み込んでスマホで動画を視聴。テンポはゆっくりで、映像で松山を散策でき、椅子に座ってもできます。ガイドも丁寧で分かりやすいものでした。皆さんもぜひ「ゆげゆげ体操」を検索してお楽しみください。

(愛媛出身 M.S)



「ゆげゆげ体操」は道後温泉の「湯気」から命名されたそうです。

【トゥインクルコーラス班だより】 (東支部)

4月1日(金)午後、今年第1回目のコーラス班を開きました。

少し肌寒い天気でしたが、講師の先生2人とメンバー5人が集まることができました。ストレッチ体操しながら、発声練習をし、歌っているうちに体も心もあたたまってきました。

○小早川先生おすすめの体操（姿勢を良くする）

1. 「さくら さくら」 右手を上げる
2. 「弥生の 空は」 左手を上げる
3. 「見わたす かぎり」 両手をゆっくりそろえて、おろしていく

※この動作をくりかえす

背筋をのばすと腰から頭の上の方へまっすぐ声の通り道ができ、いい声が出せるようです。



「春が来た」「おぼろ月夜」～菜の花畑に入り日薄れ～などを

かみぐち 金口先生のピアノ伴奏にのせて、楽しく歌いました。

次回は、5月13日(金)です。

中島みゆきの「糸」を歌う予定にしています。(B.K)

西支部

4/22
料理班会
川上地域
センターにて



4/1 支部会後に鏡山公園にて



健康づくり委員会主催

春のウォーキング



4/13 9:30 集合 広島広域公園にて
研修医3名も参加

5月の予定

班会等の活動を十分な感染対策（体調管理・マスク・手洗い・換気など）の上、開催していきます。

東広島東支部総会 5月31日(水)

10:00～11:30 高屋西地域センター

- ・2021年度のまとめ
- ・2022年度の活動方針
- ・2021年度会計報告



総会後は「笑いヨガ」で楽しみましょう！

※新型コロナウイルス感染状況により変更になる場合があります。

トゥインクルコーラス

5月13日(金) 13:30～15:00

杵原中央集会所

※今月は第1金曜日から変更になっています



友禅教室

5月13日(金)

14:00～16:00

高屋西地域センター



〈お問い合わせ先〉

広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場) 434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください