

無差別・平等の医療と福祉
の実現をめざしています



船橋二和病院ホームページアドレス
https://www.futawa-hp.jp



船 橋 二 和 病 院
船橋二和病院健康友の会
〒274-0805
千葉県船橋市二和東5-1-1
TEL 047(448)7111(病院)
TEL 047(449)4417(健康友の会)
発行責任者 加 藤 伸 次
月一回発行 1部 50円



SDGsと 地球温暖化問題 学習会を開催

酷暑や線状降水帯による豪雨被害など、地球温暖化が重要な問題となっている中、この問題をSDGsと関連させて考える学習会を7月31日(土)に開催し31人が参加しました。

SDGsとは2015年に国連で決まった世界共通の「よりよい未来のための約束」で、2030年までに達成をめざす17の目標のことです。地球温暖化については、「気候変動に具体的な対策を」と定められています。

今回は、SDGsの中の目標12「つくる責任つかう責任」について、船橋市地球温暖化防止活動推進員の宇川麻美さんを招き、食品ロスを減らすための様々な工夫についてお話をいただきました。食品ロスを減らすことは、廃棄ごみの削減につながり、CO2の排出を抑制できます。

「CO2の削減につながる小さな積み重ねのヒントを得られるお話でよかった」との感想が寄せられました。



船橋二和病院健康友の会主催
学習講演会『SDGsと地球温暖化問題』

オレンジカフェのご案内 10月はミニ講座があります!

ミニ講座 ただのものの忘れと認知症の違い

一緒に学んで
楽しく交流しませんか?



日 時 10月27日(火) 14:00~15:30
場 所 二和ふれあいクリニック ドック控室
講 師 松丸恵美さん(認知症看護認定看護師)
参加費 100円(ミニ講座の時のみ資料代)

ふたわかけはし
二和架け橋実行委員会

- 期間…2026年11月~2027年2月
(月2回の全8講座)
- メインテーマ「人生に向き合う」
- 申込み締め切り 10月30日(金)



第43回(2026年度)の保健大学を左記の通り開講します。自らの健康と地域の健康づくりについて学んでみませんか?
多くのの方の参加をお待ちしています。

第43回 保健大学のご案内



※詳細は(ふれあい)折り込みのチラシをご覧ください

① 同制度を年1回から3回利用する患者さんの場合
月ごとの上限額が所得区分ごとに引き上げられます。制度利用者の8割が負担額増になると言われています。住民税非課税世帯などでは引き上げ幅が抑えられます。
② 年4回以上利用する場合
月ごとの上限額が所得区分ごとに引き上げられます。軽減ではなく据え置きで増になると言われています。住民税非課税世帯などでは引き上げ幅が抑えられます。
③ これまでの月の負担額に加え、年間の負担限度額を新設
毎月の自己負担額が月ごとに加えて、年間150万円程度です。

高額療養費制度とは?
重い病気などで病院等に長期入院したり、治療が長引く場合には医療費の自己負担額が高額となります。それによる負担を軽減できるように、医療費の1カ月分の自己負担が限度額を超えた分を払い戻す仕組みのことです。

② 見直しの例(別図参照)
所得により異なるなど制度そのものが複雑ですので、詳しくは各医療機関の窓口へお問い合わせください。

③ 現役世代の保険料の負担軽減はわずか150円程度
政府は、現役世代の負担軽減を理由に患者団体などの反対を無視し、高額療養費の見直しとOTC類似薬の保険外しを強行しました。しかし保険料軽減額はわずか150円程度です。

負担増となる高額療養費制度の見直しについて
2026年8月より高額療養費制度の月額上限額が引き上げられ、多くの方が自己負担増となる見込みです。1年後にも見直しが見込まれています。

別図【例】所得区分(年収目安)が約370万円~770万円の方と、住民税非課税の方

制度変更例	所得区分 年収目安	月額上限額		新設 年間上限額
		現行	2026年8月から	
	約440万円~770万円	80,100円以下を加算 総医療費-26.7万円×1%	85,800円以下を加算 総医療費-28.6万円×1%	53万円

別図【具体例】月の総医療費(自己負担含む保険総支払額)100万円と仮定

年収	自己負担額 (3割負担)	高額療養費摘要後の月額上限額		月あたり 負担増減
		現行	26年8月~	
500万円	30万円	約87,430円	約92,430円	約5,500円増加
住民税非課税	30万円	約35,400円	約36,900円	1,500円増加

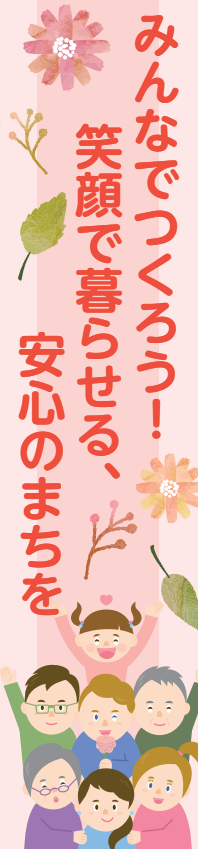
※住民税非課税の方の「年間上限額」は29万円です

10月・11月は 「友の会強化月間」です!

「人にも地球にも優しい平和な社会と、いつまでも安心して暮らせるまちづくり」を合言葉に、10月・11月の2か月間友の会強化月間に取り組みます。物価高や自然災害など、私たちの暮らしを脅かす出来事が増えている中で、いつまでも安心して暮らせる地域をつくるため、身近なところから一緒に取り組んでいきましょう。

仲間を増やし、健康づくりの 輪を広げましょう!

仲間を増やし、「いつでも元気」誌の普及を進めます。健康講座やウォーキング等、病院職員とも協力し、健康づくりと楽しく交流できる機会をつくります。
また、年1回の健康診断(がん検診を含む)の受診を呼びかけます。自分の健康を見つめ、これからも元気に過ごすためにぜひ健康診断を受けましょう。



「二和健康まつり」で 楽しく健康づくりを

10月18日(日)は「二和健康まつり」の日です。毎年好評の運動機能チェックに加え、子どもたちも楽しめる「キッズチャレンジ」を予定しています。世代を超えてみんなで体を動かし、健康について考えながら楽しく過ごしましょう。

困ったときに支え合える地域を

アンケートや高齢会員などの訪問活動に取り組みます。健康や暮らし、医療・介護・福祉についての困りごとに耳を傾け、必要な支援につなげられるよう活動していきます。

平和と安心をみんなの力で

平和な社会の実現と、医療・介護・年金など社会保障の充実を求める活動にも取り組みます。誰もが安心して暮らせる地域を一緒につくっていきましょう。

秋の日帰り旅行で、もっと仲良く!

11月26日(木)には「友の会秋の日帰り旅行」も予定しています。楽しく交流しましょう。

🏠🏡 **暮らしを支える視点から介護保険を考える** 🏠🏡

第11回 **まず「その人」を多角的に知る
～地域包括支援センターの仕事とやりがい～**

まずは「その人」を知る

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自分らしく生活を続けられるよう支援する「地域の総合相談窓口」です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの専門職がチームとなり、それぞれの専門性を生かしながら相談に対応しています。



介護の問題、生活全般の幅広い相談を受ける

主な業務には「総合相談支援」「権利擁護」「包括的・継続的ケアマネジメント」「介護予防ケアマネジメント」があります。介護保険の申請やサービス利用の相談だけでなく、認知症、生活困窮、成年後見制度、高齢者虐待、家族の介護負担など、生活全般に関わる幅広い相談を受けています。



また、要支援1・2の方などへの介護予防ケアプランの作成や、地域のケアマネジャーへの助言・研修、地域ケア会議の開催なども行っています。

生活全体をとらえることを大切に

実際に相談を受けていると、一つの制度やサービスだけでは解決できないことがたくさんあります。相談者の言葉だけで判断するのではなく、金銭面や住まいなど日々の生活が整っているか、医療的な課題はないかなど、その方の生活全体を捉えることを大切にしています。また、一人では判断せず、チームでさまざまな視点から考えることも重要です。介護の問題に見えても、その背景には家族関係や孤立など、複数の課題が隠れていることがあるからです。

その人らしい暮らしのために必要な支援につなぐ

すぐに答えが見つからないこともあります。ご本人やご家族の思いを確認しながら、行政、医療機関、ケアマネジャー、民生委員など、さまざまな関係者と話し合い、一つずつ糸口を探していきます。何が必要かを考えるだけでなく、まず「その人」を知る。そして、一人では解決できないことを地域のさまざまな人と一緒に考え、人と人、必要な支援をつないでいく。その結果、ご本人の生活が少しずつ動き出し、その方らしい暮らしにつながったときに、私自身、地域包括支援センターで働くことのやりがいを感じています。



船橋市二和・八木が谷地域包括支援センター
主任介護支援専門員 島村和美

脳梗塞について

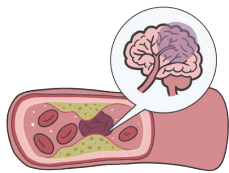
三三医療講座

船橋二和病院 初期研修医 齊藤圭輔



脳梗塞の症状

脳梗塞は、脳の血管が詰まって血液が流れなくなり、脳の細胞が傷ついてしまう病気です。症状は突然現れることが多く、「顔の片側がゆがむ」「片方の手足に力が入らない・しびれる」「ろれつが回らない、言葉が出てこない」などが代表的です。そのほか、急にふらついて歩けなくなったり、片方の目が見えにくくなったりすることもあります。



● 片方の目が見えにくくなる

● 急にふらついて歩けなくなる

● ろれつが回らない、言葉が出てこない

● 片方の手足に力が入らない・しびれる

● 顔の片側がゆがむ



発症した場合の後遺症を軽減するには

こうした症状が突然現れた場合は、様子を見ず、すぐに救急車を呼ぶことが大切です。治療開始が早いほど、後遺症を軽減できる可能性があります。

脳梗塞の予防

脳梗塞の予防には、日頃から血管を健康に保つことが重要です。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満などは脳梗塞の危険性を高めます。塩分や脂肪を控えたバランスのよい食事、適度な運動、禁煙などを心がけ、血圧や血糖値などを定期的に確認しましょう。

脳梗塞の予防に

バランスの良い食事



塩分や脂肪を控えた食事を心がけましょう。

適度な運動



無理のない範囲で続けることが大切です。

禁煙



喫煙は血管に大きなダメージを与えます。

定期的なチェック



血圧や血糖値などを定期的に確認しましょう。

加齢とともに危険性が高くなる

高齢者では、加齢とともに脳梗塞の危険性が高くなります。また、「心房細動」という脈が不規則になる病気が原因となることもあるため、血圧だけでなく脈拍のチェックも大切です。症状が数分で消えてしまっても、加齢とともに危険性が高くなる場合もあります。「いつもと違う」と感じたら、年齢のせいと考えず、早めに医療機関を受診しましょう。



生き生き友の会・地域の活動

熱中症に気をつけて元気に活動 2026年 7月

地区・委員会	開催日	企画内容	参加人数
松が丘	7/3	インターバル速歩	9人
二和	7/3	健康チェック	37人
松が丘	7/6	映画会「男はつらいよ 虎次郎夕焼け小焼け」	9人
印西	7/9	健康講座「加齢性難聴と補聴器について」①	32人
御滝	7/10	「いつでも元気」読者会	19人
大穴・三咲	7/14	手作り企画「くつ下でお人形作り」	5人
西高芝	7/14	健康講座「フレイル予防のゆる健康体操」	11人
二和	7/18	いこいの広場 at アーモ	5人
習志野台	7/18	健康チェック&おしゃべり会&笑いヨガ	9人
法典	7/21	ペン字教室	22人
八木が谷	7/22	「いつでも元気」読者会	7人
高根台	7/24	健康講座「足の握力測定からはじめる健康体操」	24人
大穴・三咲	7/28	「いつでも元気」読者会	6人
御滝	7/28	書道を楽しむ会	5人
八木が谷	7/29	八木が谷班手配り者交流会	8人
八木が谷	7/30	咲が丘 3～4 丁目班手配り者交流会	6人
法典	7/31	冷やし中華でお楽しみ会 ②	21人

印西地区 ①



7月9日（木）、印西文化ホールで難聴講座を開催、40人近くの参加がありとても元気の出る講座となりました。難聴は人それぞれの原因があるので、専門医による診断の必要性、集音器（音を大きくする）との違い、購入後の補聴器の調整の大切さ等がよくわかりました。嬉しいことに新会員が1名増えました。

法典地区 ②



7月31日（金）検見川の中華料理屋さんで毎年恒例の「冷やし中華でお楽しみ会」を行いました。おいしい冷やし中華をいただいた後はお楽しみ会。クイズ大会ではちょっと難しいクイズに頭をひねり、じゃんけん大会では勝った負けたと大騒ぎ。豪華景品を前にみんなで盛り上がりました。その後検見川神社もお参り。暑い日でしたが充実したひとときとなりました。21名の参加でした。