



無料低額診療事業とは、経済的理由によって必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料又は低額な料金で診療を行う事業です。

対象となる方は低所得者、要保護者、ホームレス、DV(家庭内暴力)被害者、人身取引被害者などの生計困難者です。一部負担金免除の基準として、全額免除は1ヶ月の収入が生活保護基準の概ね130%以下(一部免除は150%以下)と内規で定めています。

## 無料低額診療事業とは？

無料低額診療事業とは、社会福祉法第二条第三項に基づいて、**経済的理由によって必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料又は低額な料金で診療を行う事業**です。

## どんな人が利用できるの？

対象となる方は**低所得者、要保護者、ホームレス、DV(家庭内暴力)被害者、人身取引被害者などの生計困難者**です。一部負担金免除の基準として、全額免除は1ヶ月の収入が生活保護基準の概ね130%以下(一部免除は150%以下)と内規で定めています。

## 利用するには？申請に必要なものは？

この制度の利用を希望する時は、**各診療所(歯科含む)へお申し出ください**。お電話でも結構です。申請面談では**源泉徴収票、課税証明書、給与明細書など収入のわかる資料を提出**していただくこととなりますが、まずは早めに申請をしてください。

## 対象となる医療費は？

申請した診療所での医療費に限り、自己負担額の全額又は一部が免除になります。他の医療機関、院外処方箋による調剤薬局でのお支払い、介護費用については対象になりません。**減免期間は最大3ヶ月**を基準に運用しており、必要により適応期間を延長します。

# いのちの平等をかかげ、無料低額診療をひろげます

無料低額診療事業(以下、無低診)は、経済的理由で医療機関にかかれぬ方の医療費(窓口一部負担金)を全額もしくは一部を免除する制度です。大阪きづがわ医療福祉生活協同組合では、2012年の法人合併を力に、無低診の申請を行い、2013年7月より同事業を開始しました。2017年度末までに、延べ73世帯84名の方がこの制度の対象となり、約230万円の減免を行いました。

高齢者虐待の実態がわかり、身体保護に繋がった事例もありました。国民健康保険料が高すぎて未納となり、手元に保険証がない方からの相談も増えています。相談者と一緒に納付相談に行き、保険証の交付を受け、治療を続けておられる方もいらっしゃいます。生活困窮に陥った方は、人との繋がりが薄く、孤立しやすい傾向にあります。無低診を発信し続けなければ、必要な方には決して届きません。2018年度、総代会方針の実践として組合員のネットワークを通じて「地域の困った」を診療所に集めましょう。まずは、制度学習会を開きましょ。高齢者訪問を通じて、地域の実情を集めましょう。



ママ・ちょこ 29

## ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

いざという時のために家族で決めておく事が大切です



別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

### ●災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話からご利用できます。  
※携帯電話・PHSからもご利用できます。

### ●災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

サイトで確認できます



### ●三角連絡法

電話がつながりにくいときに被災地内、または被災地以外から被災地への電話はつながりにくくなる傾向にあります。被災地から外への電話は比較的つながりやすいこともあります。

遠方の親戚や知人を中継地点にして連絡を取る方法が「三角連絡法」です。安否を中継してくれる親戚や知人に公衆電話を使用して、無事であることや避難先を伝えておけばそこに連絡した家族は安否確認が出来ます。



## 大阪北部地域の地震被害に際して

2018年6月19日

### ●みなさま

6月18日(月)午前7時58分発生のおおしな北部地域での地震により犠牲となられた方に心から哀悼の意を表するとともに、被災されたみなさまにお見舞い申し上げます。

大阪市内でも、震度5強から震度4の揺れを伴う地震で、すべての交通機関が一時停止するなど混乱が広がりました。一夜明けた本日は、公共交通機関の復旧で日常生活を取り戻しつつあります。

しかし、被災された地域では避難所に余震などに備え避難をされている方が多くおられるのが現状で、一日も早い復興を願うものです。

大阪きづがわ医療福祉生協の事業所でも、エレベーターの停止やガスの供給がストップするなど若干の混乱がありましたが、建物設備に大きな損傷は認められず日常業務の遂行に全力を尽くしております。また、患者さん・組合員のみなさまの安全・安心にも配慮した取り組みを引き続き継続していく所存です。

### ●みなさま

大阪きづがわ医療福祉生協として被災された方々の支援活動・安心安全の取り組みとして当面以下のことを行っていきます。

- ① 患者さん利用者さんの被災等の状況把握に努めます
- ② 北部地域で被災した職員等の復旧を援助していきます
- ③ 震災支援募金活動に取り組みます

## 理事会報告

### 第12回 理事会

日時 2018年5月19日[土] 午後3時~5時30分

場所 本部

出席 理事 26名/31名中 監事 1名/3名中

### 常務理事会報告・協議決定事項

- \*2017年度決算
  - \*2018年度総代会議案書
  - \*法人の組織図及び運営体制について
  - \*生協協会等代議員の選出
  - 医療福祉生協連第8回通常総会 府生協連総会
  - \*介護処遇改善加算の2017年度の処理について
- 報告事項
- ① 民医連・医療生協等会議参加と報告
  - ② 地域活動
  - ③ 経営の改善に向けて
  - ④ 管理運営

### 協議承認事項

- 1号議案: 4月度の事業活動報告及び年度末の取り組み
  - ① 4月度の事業収支結果
  - ② 困難を打開する本格的な「組合員による事業利用大運動」の推進
  - ③ 2018年度の組織運営の到達(全国4課題)について
- 2号議案: 第7回総代会議案書及び総代会開催に関する事項
- 3号議案: 一件100万円を超える機器購入の件
- 4号議案: 学習教育月間の取り組み件

### 各報告承認事項

次回拡大常務理事会 6月13日[水] みなと生協会議室 午後3時半  
理事会 6月16日[土] 本部 午後3時

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所  
・みなと生協診療所 TEL.06-6571-5594  
・たいしょう生協診療所(医科・歯科) TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)  
・ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010



# 私の健康法

## ● 日々身体を動かしていますー

健康法に取り組んだきっかけは、2004年に医療部会（医療福祉生協連の前身）と筑波大学・久野教授で、高齢者に筋トレで健康向上を目ざす取り組みがあり、それに参加したことでした。

その頃は、高齢者にトレーニングをしても無駄と言っていました。大腰筋強化が主なイメージだったと思います。脳トレ・筋トレは高齢者にも効果があります。今では当たり前になりましたが、まだその前になりましたが、まだそのような考えは少数でした。私たちは班会等で取り組みを始めました。

歩行器を購入し、歩数だけではなく「しっかり歩き」も測定しました。データをパソコンで分析管理できるようにもなっていました。

効果は体重が減少。記録を取るようになり今でも続いています。

私は鼻炎です。今では花粉

### 少しでも長く自分らしく暮らせるように

症と名前が出来ましたが、春先になると「クシユーン」とくしゃみと鼻水が止まりません。40年ほど付き合っています。

フレイル予防で「あ・う・う・べ体操」を提唱していますが、この春から私も毎朝行っています。効果のほどは秋の季節に分かるかも。

保健教室で栄養士さんが間食の取り方を指導されていて、これは10年以上実践、出来るだけ取らないように食べる量を決めています（ダラダラ食べない）。案外、食事は減らしますが間食に注意を払う人が少ないのでは。

「三途の川を歩いて渡りましょう」（セーフティウォーキング）を提唱する土井龍雄先生の講演（より）を相言葉に、少しでも長く自分らしく暮らせるように、日々身体を動かしています。

別所 義正

医療を受けることが制限されることのないよう、医療費の自己負担を軽くする

# 無料低額診療を利用して



生計困難な方で経済的理由（低所得者・要保護者など）により病気になっても適切な医療を受けることができない場合、自己負担分の治療費を無料にしたり、安くしてくれる無料低額診療を行っている病院があります。

それを実際に、利用された方の声を聞いてみました。

すごく助かっています！



### 事例 その1



西成 60代女性

私は、西成民主診療所の事務長から「無料低額診療」について案内をされ、制度を利用できるようになりました。当時、糖尿病の治療中で薬による治療が必要でしたが、ぎりぎりの生活費でとても医療費の自己負担分をまかなえる状態ではありませんでした。親の自営業を手伝っていたため会社勤めの経験はなく年金の支給も受けることができていませんでした。この間、生活は同居の息子の収入と貯蓄の切り崩しで何とかのいでいでしたが、治療費の負担金（3割）支払いまでは困難で、「無料低額診療」の制度に救われた思いです。

今は、生活再建で相談に乗って頂き生活保護を受給しています。医療生協の支部活動にも参加し地域の役にたてればとお手伝いをしてはいますが、以前より明るく生きられるようになったと思います。

### 事例 その2



みなと生協診療所 (実践事例)

社会福祉協議会から「独居で経済面なども大変で、医療も必要と思われる方がおられるので相談したい」旨の連絡が入ったため、診療所の医療スタッフで訪問したところ、衛生状態が悪く健康状態も良くない状況でした。本人承諾に困難が伴いましたが、結果的には受診され入院となりました。その後生活保護を受給されることになりましたので無料低額診療の対象外となりました。社会福祉協議会より「無料低額診療をされている生協の診療所なら力になってくれると思いました」と嬉しい連絡を頂きました。無料低額診療の実施が、くらしや健康を取り戻すきっかけに繋がりました。

### お問い合わせ

無料低額診療のご相談は各医療機関にお問い合わせください。  
(各医療機関によってことなる場合がございます)



- Profile がもう 健 —
- 1935年 大阪市住吉区生まれ
  - 大阪府議会議員四期(西成区選出)
  - 郷土史家
  - 大阪きつかわ医療福祉生協前理事長
  - 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

## 近江の八幡堀と残影 前編

### がもう健の「次郎と友子の「びっくり史跡巡り」 第28回 日記

JR近江八幡駅で降りて、直線コースを2キロ30分歩けば、日牟礼八幡宮と八幡堀に到着する。その間に、伝統的建造物群保存地区に指定された、近江八幡市立郷土資料館のある新町通りや八幡堀周辺、永原町通りなど十三ヘクタールの、白壁造りの土蔵や見越しの松など往時の繁栄をしのばせる町並みを楽しむことができる。

さっそく、次郎と友子の会話が始まる。「京都や奈良とはまた違った感じの観光地やね」「近江商人の発祥の地と云われているね」「近江商人といえど『三方よし』の考えで有名な」「商いをする以上売手によし、買手によしとするのは当然であるが、近江商人は共通して『世間よし』の考え

方を商いに持込んでいく。社会との交流、社会への貢献がなければ本当の商いと云えないという理念を前提にしているのだ」「すばらしいことだけど、今の世界の大企業や裕福層には根本的に欠けているものね」「儲けさえすれば手段は問わない。そのためには礼儀や作法、法律さえも踏みこむという思想が、今や政治の世界まで蔓延してきているから恐ろしい」





港区 ●

スクエアステップの体験会

6月6日、みなと生協診療所4階でスクエアステップの体験会が行なわれました。スクエアステップとは高齢者の転倒予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達など、あらゆる年代に適したエクササイズです。体験した方の感想は「頭と身体を使うので慣れるのに時間がかかりますが、とても楽しいです」とのこと。インストラクターの杉浦さんは「どなたでも、場所があれば気軽に身体を動かすことができます。ぜひお問い合わせください!」。

スクエアステップ体験会を実施しました!



生活習慣病予防のエクササイズです!

お問い合わせは港エリア事務所まで  
TEL.06-6571-0606

大正区 ●

ふるさと平和祭り

5月19、20日に大正区千島グラウンドで民商を中心としたふるさと平和祭りがおこなわれ、7千人が楽しめました。

医療生協では、ブースの一面を使い東日本震災支援の写真を展示しました。

毎年、地域の民商支部からお店が出されて、美味しい食べ物などを買われています。

和太鼓のお腹から感じる音色、小さな子どもさんのダンス、舞台では多彩な演技などが披露され、各お店で買われたのを食べながら観られていました。

東日本震災支援写真展開催!



たくさんの方が集まりました!



今年も参加者でいっぱいのはらりと平和祭りでした!!

西成区 ●

デイサービスつれづれの里

介護保険をお守りの代わりに持っているだけの方。デイサービスなんてまだ早い!! と思っている方。そんなあなたにデイサービスつれづれの里はぴったりです。10人定員の小人数。みなさん、それぞれ好きな形で一日過ごされています。12時~18時。昼・夜2食付。あとは帰って寝るだけでOK。ゆっくり来れて、ゆっくり帰れます。無料体験も受け付けていますので、お気軽に是非、おためし下さい!

つれづれの里 管理者 村井美貴

スタッフ一同お待ちしております!!



つれづれ大人・子ども食堂開催!!

開催日:7月29日(日)  
時間:午前11時~13時  
対象:地域の方

8周年記念行事!!

みんなのひろば

みなさんと一緒に楽しく活動しています!



西区 ●

おやこdeたいそう

暑い日々ですが、西区でも体操教室が盛り上がっています!

子育てでまさか西区では「おやこdeたいそう」を取り組んでいます。早いもので開始して1年半が経とうとしています。お子さんといっしょにふれあい遊びをしたり、えほんの読み聞

かせや、ダンスを踊ったり...みなさんが楽しく取り組める内容を目指しています。お子さんだけでなく、親御さんへのリフレッシュとして、ストレッチも合わせて行っています(組合員さんのご自宅のお寺や、近隣のレンタルルームをお借りして行っています。月2回行っています)。

他にも、西区民センターをお借りしてフレイル予防の体操班会をおこなっております。どちらも組合員さんのアイデアで継続できています。参加してみたい、こんなことやってほしいなど、ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは ながほり通り診療所まで  
TEL.06-6533-0106  
担当:岡澤



みなさんが楽しめる活動に取り組んでいます!!



家族で、  
地域で

# みんなの方で熱中症を予防しよう！

## お互いに声を掛け合うことが大切です

### 熱中症を引き起こす3つの要因

- その1 環境 …………… 気温が高い、日差しが強い、エアコンの無い部屋、急に暑くなった日など
- その2 からだ …………… 高齢者や乳幼児、肥満の方、低栄養状態、二日酔いや寝不足といった体調不良など
- その3 行動 …………… 激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業など

これらの3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

### そんな熱中症を予防するには？

※以下、熱中症予防声かけプロジェクトより引用  
<http://www.hitosuzumi.jp/>

### 熱中症予防の対策 5つの方法

- 1 温度に気を配ろう**  
暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。
- 2 飲み物を持ち歩こう**  
熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。
- 3 休息をとろう**  
夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。
- 4 栄養をとろう**  
きちんと食事をとることも熱中症予防になります。
- 5 声をかけ合おう**  
体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。

熱中症は気づくことで予防できます。  
「私は大丈夫」ではなく「みんなで気をつける」ことで、熱中症を予防しましょう。

### おたよりコーナー

■毎号「みらい」の間違った探し方を孫と一緒に楽しんでいます。その孫も今年から高校生です。ついこの間まであんなに小さかったのに、と月日の流れの速さを感じてますが、これからの成長もまた楽しみです。  
大正区 きなこさん

■全体的に絵や写真が多く見やすいが、少し字が小さかったので私には読みづらかった様におもいました。  
大正区 西岡 佳代子さん

■毎回子供と勝負しながら間違い探しをしますが最近子供に勝てなくなってきました。  
大正区 長谷部 純子さん

■応募し続けて数ヶ月。ようやく図書カード当選しました！最近高速ハイハイと、残念な事があると「ありあ」という言葉を覚えて9ヶ月の息子に、絵本を買ってあげようと思います。(笑)ありがとございました。  
西成区 岡本 よしみさん

■GW、子供とたくさんあそんでリフレッシュできました。また明日から仕事に子育て頑張ります。  
大正区 長尾 美佑子さん

■いつも簡単に出来る料理は本当に助かります。人生最後の日まで自分の足で歩きたいとつねづね思っている今日この頃です。  
千島のパーパーさん

■4月で前期高齢者になりました。スーパーなどのシルバー割引や施設入場割引の仲間入りもさせてもらいました。健康に気を付けてそれらの特典を利用したいと思っています。  
西成区 金元 美根子さん

■いつも楽しみにしています。私達の仕事は体が資本!!日頃から基本的な食生活、睡眠、体調に気を配っています。この心配りが国にあれば、健康第一を考えてほしいです。  
西成区 平田 一紀さん

■一度、絶対に答えられない。と云われるようなチョーむずかしい問題を出して欲しいと思います。  
大正区 岡本 清美さん

■歴史好きなので、がもう健さんの「びつくり史跡巡り」を楽しく読ませてもらっています。今年のゴールデンウィークも、天気の良い日に絵を描きでかきました。天保山近くの船だまりのんびりとスケッチし、命の洗たくができました。  
東住吉区 大山 進さん

■主人が二度目の入院をしました。食事が大事と分かったようです。お酒もひかえて自分の健康管理をしてほしいものです。  
大正区 山城 和枝さん

■毎日ウォーキングをしているときに色々な花が咲いているのを見ると私も元気になりそうです。  
港区 打越 節子さん

■昨年の秋から身を悪くして中々良くなりません、一人で歩けると云う勇気が出ないんです。84歳もなったらなかなか若い時のようにはいませんね。でももう一回元気になりたいと思っています。  
港区 塩月 ミキエさん

■いつも楽しく読ませて頂いています。今回のまちがいがしは苦戦しました。最後の1つを見つけた時は歓声を上げたので、子ども達に驚かされてしまいました(笑)  
港区 三姉妹の母さん

■4月に娘26歳が喉が痛く飲み込みにくい、たいてい生協診療所に行くと言って行った先が「晴ればれ」だった様で、おじいちゃんおばあちゃん少し話をしなごうと送迎バスで診療所まで送って頂いたそうです。少々場所が移っていたのを知らなかつたみたいですが、とぼけた娘を送って頂きありがとございます。  
大正区 ためきさん

■雨上がりにあじさいの花がきれいに咲いています。年のせいか朝早く目覚める様になりました。まず身嗜みを整えてから朝食として一日のプランを立てます。新聞を読み掃除洗たく部屋にはお花も飾ります。趣味も沢山あり頭の体操もかねて漢字の練習は毎日しています。サンズイの漢字は百三十三文字書ける様になりました。81歳になりました健康に気を付けながら明日に希望を持ってゆつくりと頑張ります。今日も一日無事に過ごせた事に感謝。まちがいがし見つけました。  
港区 宮崎 英子さん

### まちがいは7

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈!



郵便番号は正確に  
〒556-0024 塩草2-2-31  
大阪きづがわ生協「みらい」係  
mirai1@osaka-kizugawa.coop

【ハガキ 応募方法】  
解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。  
【メール 応募方法】  
解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。  
\*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の感想やご意見、近況などをお書き添えください。

5月号の応募総数63名で  
全員正解でした。



5月号の当選者 15名  
図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。  
抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学されたい方は、こ一報の上、お越しください。

どしどしご応募  
お待ちしております  
7月末日 必着

■麻疹が全国的に問題となる中、近隣の病院に麻疹ワクチンの問い合わせをしました。どこも品切れで困っていたところ、長堀通り診療所に対応して頂けて本当に助かりました。これを機に新しく組合に参加できて良かったです。  
西区 高濱優子さん

■ここ2〜3年病院通いが多く入院などで医療費がかさみ年金暮しで大変です。病気をしないよう健康でいたいです。  
川西市 山本いく子さん

■いつも誕生日に健康診断に行っています。そうすると忘れないので、周りの知人にも勧めたいです。  
港区 中野 雅さん

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。  
※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

**無料** 高齢者・障がい者のための  
電話相談・出張相談

受付専用 ☎ **06-6633-7624**  
受付時間/月~金 9:30~17:00

まずは、お気軽にお電話ください

きづがわ共同法律事務所  
代表 TEL.06-6633-7621