

# 健康の輪 友の会へ

上京健康友の会は  
安心して住み続けられるまちづくりをめざし、  
上京診療所と協力して  
健康と福祉、介護のネットワークを  
広げる活動をすすめています。

## 友の会活動

1. 会員相互の健康の増進と親睦を図る
2. 地域の人々が参加する医療の充実発展を図る
3. 医療・生活等の相談
4. 医療・福祉・平和及び社会保障の充実発展

上京健康友の会 入会申込書 年 月 日

フリガナ 名前		男・女
住所	〒 -	
	TEL. -	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日	
取扱者	所属 名前	

上京健康友の会は、会員相互の親睦と健康増進を  
はかりながら、地域の医療発展と社会保障を会員、  
地域の方々とともに守り充実させるための組織です。

お名前 \_\_\_\_\_ 様

入会金 1,000 円 領収しました。

年 月 日 印

# ようこそ!

1年に  
1度は

## 健康診断を受けましょう!

### 健診 (特定健康診査)

生活習慣病やその他の病気の早期発見・  
早期治療のために…。

### 大腸がん検診

ずてる「うんこ」でひろおう! 命!

### インフルエンザ予防接種



上京診療所で受診したときは、友の会会員には、補助があります。

詳しいことは、折々の「友の会だより」でお知らせします。  
また、診療所や友の会事務所にお問い合わせください。

## 入会 Q&A

### 入会のメリットは?

1

1年に1度  
「友の会健康診断」  
を受けることが  
できます。

2

2ヶ月に1度  
「友の会だより」が  
とどきます。

3

無料法律相談が  
受けられます。

4

医療懇談会、  
各種サークル、  
旅行会などに  
参加できます。

### 会員数は? 費用は?

約4,000名です。入会金制で1,000円です。月々の会費は不要です。

上京診療所は、無料・低額診療事業を  
行っています。



医療費の自己負担分を  
減額・免除する制度です。  
詳しくは受付におたずね  
ください。



みんなで健康づくり、  
仲間づくり、まちづくり。  
あなたも入会しませんか?



上京健康友の会

京都市上京区千本通寺之内下る花車町 482-2

tel.075-432-1411



# つながる ひろがる 健康の輪 安心して住み続けられるまちづくり



## 学べる



### ●医療懇談会【健康・医療学習会】

### ●友の会健康大学

医師・看護師など専門家が医療や健康について、豊富な知識で皆さんに分かりやすくお話をさせていただきます。

### ●法律相談

毎月2回弁護士さんにきていただき、生活、事故などいろいろアドバイスいただけます。



## 仲間づくり



### 趣味と希望と生きがいを!

### ●サークル

お花・習字・釣り・ボウリング・絵手紙・パソコン・カラオケ・楽しく親睦を深めます。

### ●憩いの喫茶

毎週木曜日、診療所で友の会喫茶をボランティアで運営しています。

## 健康づくり

### ●健康まつり・西陣大好き盆踊り

焼きそばやバザーなどたくさんのお店をしたり、楽しい企画で子どもさんから高齢の方まで1日楽しんでいます。



### ●お食事会

定期的に食事会を開催。食事をしながら健康について学んだり!おしゃべりもはずみます。

### ●旅行

秋に一泊バス旅行。春に日帰りバス旅行を計画。年に2回の旅行で全国津々浦々をめぐる。看護師さんも一緒に安心と好評です。



## まちづくり

### ●健康と福祉 平和のまちづくり

介護保険制度の充実や医療改悪反対の取り組み、反核・平和のつどいなど、よりよいまちづくりをすすめています。

### ●見守り活動

友の会のボランティアさんが、2人一組で高齢者やひとり暮らしのお宅を訪問。「時々家をのぞいてほしい」など、訪問先ではとても喜ばれています。



1. 友の会で興味のあるとくみはなんですか? (1つに○を)

- ①健診 ②無料法律相談 ③サークル ④旅行
- ⑤健康チェックや医療懇談会など ⑥ボランティア活動
- ⑦その他

2. 希望される方に月刊誌「いつでも元気」(月380円)の見本誌(無料)を送付します。希望しますか?

- ①希望する ②希望しない

上京健康友の会



会員証